Wii Fit Plus

Fitness Plus Fun

Entraînez-vous pour le plaisir!

¡Diviértete haciendo ejercicio!

NEED HELP WITH INSTALLATION, MAINTENANCE OR SERVICE?

Nintendo Customer Service
SUPPORT.NINTENDO.COM
or call **1-800-255-3700**

NEED HELP PLAYING A GAME?

Recorded tips for many titles are available on Nintendo's Power Line at (425) 885-7529. This may be a long-distance call, so please ask permission from whoever pays the phone bill. If the information you need is not on the Power Line, you may want to try using your favorite Internet search engine to find tips for the game you are playing. Some helpful words to include in the search, along with the game's title, are: "walk through," "FAQ," "codes," and "tips."

BESOIN D'AIDE POUR L'INSTALLATIO L'ENTRETIEN OU LA RÉPARATION?

Service à la Clientèle de Nintendo
SUPPORT.NINTENDO.COM
ou appelez le **1 800 255-3700**

BESOIN D'AIDE DANS UN JEU?

Un nombre d'astuces pré-enregistrées sont disponibles pour de nombreux titres sur la Power Line de Nintendo au (425) 885-7529. Il est possible que l'appel pour vous soit longue distance, alors veuillez demander la permission de la personne qui paie les factures de téléphone. Si les informations dont vous avez besoin ne se trouvent pas sur la Power Line, vous pouvez utiliser votre Moteur de Recherche préféré pour trouver de l'aide de jeu. Certains termes utiles que vous pouvez inclure dans votre recherche sont "walk through" ("étape par étape"), "FAQ" ("Foire Aux Questions), "codes" et "tips" ("astuces").

¿NECESITAS AYUDA DE INSTALACIÓN, MANTENIMIENTO O SERVICIO?

Servicio al Cliente de Nintendo
SUPPORT.NINTENDO.COM
o llame al **1-800-255-3700**

¿NECESITAS AYUDA CON UN JUEGO?

Consejos grabados para muchos títulos están disponibles a través del Power Line de Nintendo al (425) 885-7529. Esta puede ser una llamada de larga distancia, así que por favor píde permiso a la persona que paga la factura del teléfono. Si el servicio de Power Line no tiene la información que necesitas, recomendamos que uses el Motor de Búsqueda de tu preferencia para encontrar consejos para el juego que estás jugando. Algunas de las palabras que te ayudarán en tu búsqueda además del título, son: "walk through" ("instrucciones paso a paso"), "FAQ" ("Preguntas Frecuentes"), "codes" ("códigos"), y "tips" ("consejos").



The Official Seal is your assurance that this product is licensed or manufactured by Nintendo. Always look for this seal when buying video game systems, accessories, games and related products.

Ce Sceau Officiel est votre garantie que le présent produit est agréé ou manufacturé par Nintendo. Recherchez-le toujours quand vous achetez des appareils de jeu vidéo, des accessoires, des jeux et d'autres produits apparentés.

El Sello Oficial es su ratificación de que este producto tiene licencia o es manufacturado por Nintendo. Busque siempre este sello al comprar sistemas de videojuegos, accesorios, videojuegos, y productos relacionados.



NINTENDO OF AMERICA INC.
P.O. BOX 957, REDMOND, WA
98073-0957 U.S.A.

www.nintendo.com





PRINTED IN USA





Wii Fit Plus







INSTRUCTION BOOKLET

FOLLETO DE INSTRUCCIONES

MODE D'EMPLOI

PLEASE CAREFULLY READ THE Wii™ OPERATIONS MANUAL COMPLETELY BEFORE USING YOUR Wii HARDWARE SYSTEM, GAME DISC OR ACCESSORY. THIS MANUAL CONTAINS IMPORTANT HEALTH AND SAFETY INFORMATION.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION: READ THE FOLLOWING WARNINGS BEFORE YOU OR YOUR CHILD PLAY VIDEO GAMES.

⚠ WARNING – Seizures

- Some people (about 1 in 4000) may have seizures or blackouts triggered by light flashes or patterns, and this may occur while they are watching TV or playing video games, even if they have never had a seizure before.
- Anyone who has had a seizure, loss of awareness, or other symptom linked to an epileptic condition should consult a doctor before playing a video game.
- Parents should watch their children play video games. Stop playing and consult a doctor if you or your child has any of the following symptoms:

Convulsions	Eye or muscle twitching	Altered vision
Loss of awareness	Involuntary movements	Disorientation

- To reduce the likelihood of a seizure when playing video games:
  1. Sit or stand as far from the screen as possible.
  2. Play video games on the smallest available television screen.
  3. Do not play if you are tired or need sleep.
  4. Play in a well-lit room.
  5. Take a 10 to 15 minute break every hour.

⚠ WARNING – Repetitive Motion Injuries and Eyestrain

Playing video games can make your muscles, joints, skin or eyes hurt. Follow these instructions to avoid problems such as tendinitis, carpal tunnel syndrome, skin irritation or eyestrain:

- Avoid excessive play. Parents should monitor their children for appropriate play.
- Take a 10 to 15 minute break every hour, even if you don't think you need it.
- If your hands, wrists, arms or eyes become tired or sore while playing, or if you feel symptoms such as tingling, numbness, burning or stiffness, stop and rest for several hours before playing again.
- If you continue to have any of the above symptoms or other discomfort during or after play, stop playing and see a doctor.

⚠ CAUTION – Motion Sickness

Playing video games can cause motion sickness in some players. If you or your child feel dizzy or nauseous when playing video games, stop playing and rest. Do not drive or engage in other demanding activity until you feel better.

IMPORTANT LEGAL INFORMATION

This Nintendo game is not designed for use with any unauthorized device. Use of any such device will invalidate your Nintendo product warranty. Copying of any Nintendo game is illegal and is strictly prohibited by domestic and international intellectual property laws. "Back-up" or "archival" copies are not authorized and are not necessary to protect your software. Violators will be prosecuted.

REV-E

WARRANTY & SERVICE INFORMATION

REV-Q

You may need only simple instructions to correct a problem with your product. Try our website at support.nintendo.com or call our Consumer Assistance Hotline at 1-800-255-3700, rather than going to your retailer. Hours of operation are 6 a.m. to 7 p.m., Pacific Time, Monday - Sunday (times subject to change). If the problem cannot be solved with the troubleshooting information available online or over the telephone, you will be offered express factory service through Nintendo. Please do not send any products to Nintendo without contacting us first.

HARDWARE WARRANTY

Nintendo of America Inc. ("Nintendo") warrants to the original purchaser that the hardware product shall be free from defects in material and workmanship for twelve (12) months from the date of purchase. If a defect covered by this warranty occurs during this warranty period, Nintendo will repair or replace the defective hardware product or component, free of charge.* The original purchaser is entitled to this warranty only if the date of purchase is registered at point of sale or the consumer can demonstrate, to Nintendo's satisfaction, that the product was purchased within the last 12 months.

GAME & ACCESSORY WARRANTY

Nintendo warrants to the original purchaser that the product (games and accessories) shall be free from defects in material and workmanship for a period of three (3) months from the date of purchase. If a defect covered by this warranty occurs during this three (3) month warranty period, Nintendo will repair or replace the defective product, free of charge.*

SERVICE AFTER EXPIRATION OF WARRANTY

Please try our website at support.nintendo.com or call the Consumer Assistance Hotline at 1-800-255-3700 for troubleshooting information and repair or replacement options and pricing.*

*In some instances, it may be necessary for you to ship the complete product, FREIGHT PREPAID AND INSURED FOR LOSS OR DAMAGE, to Nintendo. Please do not send any products to Nintendo without contacting us first.

WARRANTY LIMITATIONS

THIS WARRANTY SHALL NOT APPLY IF THIS PRODUCT: (a) IS USED WITH PRODUCTS NOT SOLD OR LICENSED BY NINTENDO (INCLUDING, BUT NOT LIMITED TO, NON-LICENSED GAME ENHANCEMENT AND COPIER DEVICES, ADAPTERS, AND POWER SUPPLIES); (b) IS USED FOR COMMERCIAL PURPOSES (INCLUDING RENTAL); (c) IS MODIFIED OR TAMPERED WITH; (d) IS DAMAGED BY NEGLIGENCE, ACCIDENT, UNREASONABLE USE, OR BY OTHER CAUSES UNRELATED TO DEFECTIVE MATERIALS OR WORKMANSHIP; OR (e) HAS HAD THE SERIAL NUMBER ALTERED, DEFACED OR REMOVED.

ANY APPLICABLE IMPLIED WARRANTIES, INCLUDING **WARRANTIES OF MERCHANTABILITY** AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, ARE HEREBY LIMITED IN DURATION TO THE WARRANTY PERIODS DESCRIBED ABOVE (12 MONTHS OR 3 MONTHS, AS APPLICABLE). IN NO EVENT SHALL NINTENDO BE LIABLE FOR CONSEQUENTIAL OR INCIDENTAL DAMAGES RESULTING FROM THE BREACH OF ANY IMPLIED OR EXPRESS WARRANTIES. SOME STATES DO NOT ALLOW LIMITATIONS ON HOW LONG AN IMPLIED WARRANTY LASTS OR EXCLUSION OF CONSEQUENTIAL OR INCIDENTAL DAMAGES, SO THE ABOVE LIMITATIONS MAY NOT APPLY TO YOU.

This warranty gives you specific legal rights. You may also have other rights which vary from state to state or province to province.

Nintendo's address is: Nintendo of America Inc., P.O. Box 957, Redmond, WA 98073-0957 U.S.A.

This warranty is only valid in the United States and Canada.



Training Supervisor: Kaoru Matsui (Director of NESTA* JAPAN/Member of Kingrun Co., Ltd./Special Adviser of WELLNESS GUARDIANS)

*NESTA: National Exercise & Sports Trainers Association

Contents

If you already own Wii Fit, please start on page 10.

HEALTH AND SAFETY INFORMATION

To prevent injury and/or to prevent damage to the Wii Balance Board or surrounding objects, follow these guidelines during game play:

- Be aware of your balance so that you do not slip or fall from the board. Avoid more movement than is needed to operate the game you are playing.
- Do not wear shoes or socks while using the board. Playing barefoot should reduce the risk of slipping or falling. If your feet become damp during game play, stop and dry your feet and the board before continuing.
- No more than one person should use the board at a time.
- Make sure you have adequate space between you and any other objects or people during game play. Nintendo recommends at least 3 feet (1 meter).
- Avoid stepping or standing on the edges of the board.
- Always place the board on a flat, horizontal and stable surface. Do not use the board on slippery surfaces. If using on thick carpet, use the Wii Balance Board foot extensions included with the Wii Balance Board.
- Do not use the Wii Balance Board if you are under the influence of alcohol or any other substance which could affect your sense of balance or perception and cause you to slip or fall.

IMPORTANT PRECAUTIONS WHEN USED BY CHILDREN:
An adult must explain all Health and Safety Information and usage guidelines and instructions to all children who are going to use the Wii Balance Board. Failure to do so may result in injuries or damage to the system or other property. Observe children during game play for proper and safe use of the board.

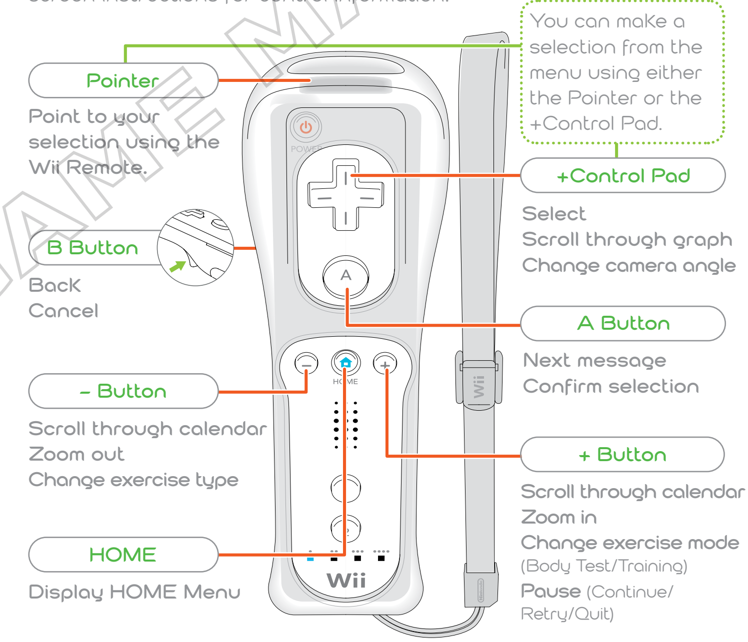
An adult should assist young children when first playing to make sure they understand correct use.

Menu Controls

You'll navigate the menus primarily using the Wii Remote™ controller. In Body Test and Training, most of the measurements are performed on the Wii Balance Board™ Accesory.

Wii Remote

To make menu selections, point with the Wii Remote and press Ⓐ. Check the on-screen information for details on how to control specific activities and exercises. During an exercise, please follow the on-screen instructions for control information.



CAUTION: WRIST STRAP USE

Please use the wrist strap to help prevent injury to other people or damage to surrounding objects or the Wii Remote in case you accidentally let go of the Wii Remote during game play.

Also remember the following:

- Make sure all players put on the wrist strap properly when it is their turn.
- Do not let go of the Wii Remote during game play.
- Dry your hands if they become moist.
- Allow adequate room around you during game play and make sure that all areas you might move into are clear of other people and objects.
- Stay at least three feet from the television.
- Use the Wii Remote Jacket.



What is Wii Fit Plus?

Wii Fit Plus is a fun, easy way for you, your friends, and your family to exercise every day.

Have Fun and Get Fit!

Wii Fit Plus uses the Wii Balance Board to measure your Body Mass Index (BMI)*, fitness level, balance, mind/body coordination, and your Wii Fit Age, making it possible to manage your health daily. In addition to all of the content and activities available in the original Wii Fit, you may also take advantage of My Wii Fit Plus, Wii Fit Plus Routines, calories-burned displays, and the ability to register your baby or pet.

* BMI is a measure of body fat based on a person's height and weight.

A New Way to Train!

Wii Fit Plus offers exercises and games designed to help improve balance, tone your muscles, and improve your overall fitness with Yoga, Strength Training, Balance Games, and Aerobic activities. The all-new Training Plus mode includes games created to help maximize your mind/body coordination.

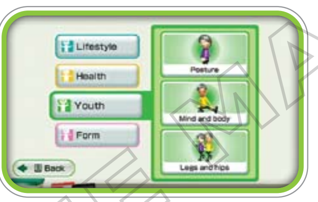


* Wii Fit Plus contains all of the Yoga, Strength Training, Aerobic activities, and Balance Games included in the original Wii Fit!

My Wii Fit Plus

In My Wii Fit Plus, convenient routines designed to support your daily training await you!





In Wii Fit Plus Routines, choose from an array of different categories to find exercises targeted to your own personal fitness goals.



In My Routine, create your own workout by mixing and matching any activity available in the Yoga and Strength Training menus.

Multiplayer Mode

Wii Fit Plus also offers a new Multiplayer mode that allows family members and friends to play games with one another. Take turns with the Wii Balance Board and Wii Remote, and simply change players when prompted.





SYSTEM MENU UPDATE

Please note that when first loading the Game Disc into the Wii™ console, the Wii will check if you have the latest system menu. If necessary, a Wii System Update Confirmation Screen will appear. Press OK to proceed.

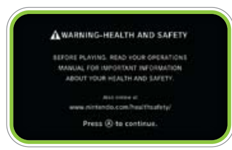




Getting Started

Please insert the Wii Fit Plus Game Disc in the Wii console disc slot. Turn the power ON.

1. When the screen on the right appears, read the contents and press Ⓐ.



2. From the Wii Menu, point to the Disc Channel (shown in the red box) and press Ⓐ.

   * You can do the Body Test and track your daily progress without inserting the Game Disc. Please see P. 16 for details on the Wii Fit Plus Channel.



Wii Fit Plus Channel

3. When the Channel Preview screen appears, point to START and press Ⓐ.





Channel Preview Screen

4. When the Wrist Strap Usage screen appears, attach the wrist strap as instructed, point to START, and press Ⓐ.

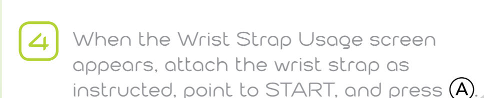


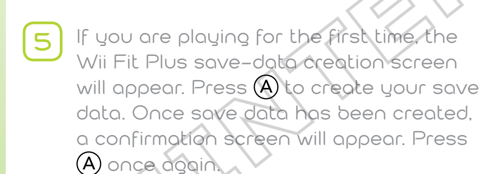
Wrist Strap Usage Screen

5. If you are playing for the first time, the Wii Fit Plus save-data creation screen will appear. Press Ⓐ to create your save data. Once save data has been created, a confirmation screen will appear. Press Ⓐ once again.

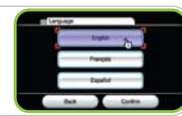


Save-Data Creation Screen





To play this game in English, change your language settings in the Wii System Settings.

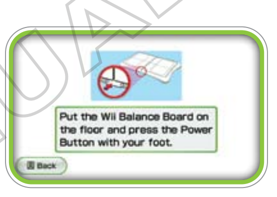


Registering your Wii Balance Board

With Wii Fit Plus, you will use the Wii Balance Board to perform the Body Test as well as many of the activities and exercises.

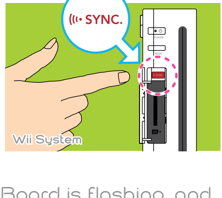
● Wii Balance Board is Registered

If you have already registered your Wii Balance Board, simply turn the power ON when the screen on the right appears.



● Wii Balance Board is Not Registered

In order to register your Wii Balance Board, please follow these steps.



- Remove the battery cover from the back of the Wii Balance Board, and press SYNC. The Power LED will flash.

  * When removing the battery cover, be careful not to drop the Wii Balance Board on your feet or pinch your fingers.

  * Please check to make sure that the batteries are inserted correctly.

- Open the SD Card Slot Cover on the Wii system while the Power LED on the Wii Balance Board is flashing, and press SYNC. When the Power LED on the Wii Balance Board stops flashing, the Wii Balance Board has been successfully registered.

  * Please do not press SYNC for longer than 10 seconds. Doing so will erase all Wii Remote controllers that are registered to your Wii system.

- Close the SD Card Slot Cover on the Wii system, and replace the battery cover on the Wii Balance Board.

  * Only one Wii Balance Board can be registered to a single Wii system, and a maximum of 10 balance board and Wii Remote combinations can be registered. If an 11th unit is registered, the oldest Wii Remote data will be erased, and it will no longer be synced. However, the data on the Wii Balance Board will not be erased.

  * Only one Wii Balance Board may be registered to one Wii system. If a Wii Balance Board that is already registered to a Wii system is registered to another Wii system, the previous settings will be erased. In order to be used with the first Wii system, you will need to register it once again.

  * The Wii Balance Board will be registered as Player 4. If a Wii Remote is registered as Player 4, this registration will be overwritten.



Playing for the First Time

After confirming the date and time on the Wii system, you will create your own Profile where your BMI, Wii Fit Age, and training history will be recorded.

* You can change your Mii™, height, date of birth, and password at any time in User Settings P. 14.

1 Choose a Mii Character

Please choose a Mii™ character that you would like to represent you.

* For information on how to add a Mii, please refer to the Wii Operations Manual.



2 Body Test

Use the Wii Balance Board to perform a Body Test P. 15. Start by entering your birth date and height. Point to the arrows and press Ⓐ to enter your information. Once this has been entered, choose OK to do the Body Test. (Be sure that you don't step on the Wii Balance Board until instructed to do so.) The Body Test will measure your center of balance, BMI, and Wii Fit Age.

* Please remove your shoes and socks before stepping onto the Wii Balance Board. Wearing shoes or socks can lead to accidents or injury and may cause damage to household items.

* Wii Fit Age is a value determined by and exclusive to Wii Fit Plus and ranges from three years to 99 years old.

3 Set Your Goal

Once you have measured your current BMI, you can set a goal BMI that you would like to achieve in two weeks or longer. It's helpful to keep a goal in mind as you train.



4 Password Settings

If you would like to keep your personal data private, you can protect it with a 4-digit password. Once you have completed your settings, you will be sent to the Calendar Screen P. 13. You can change your password in User Settings P. 14. If you enter the wrong password three times when selecting your profile, you can get to the Calendar Screen by entering your height.

About Training Records

Training records will automatically be recorded in User Data. In order to save these records, you will need 12 blocks of open space on your Wii system memory. You can store up to eight user profiles (including pets and babies) on Wii system memory. If you need to delete a profile, choose Delete User Data in User Settings P. 14. It is strongly recommended that you back up your data to an SD Card (sold separately).

* If the Mii registered to User Data is erased from the Mii Channel, it will automatically be replaced by a guest Mii.

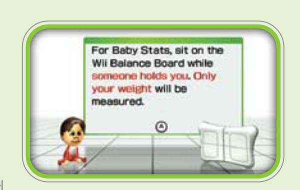
* Check the Using Memory Cards section of the Wii Operations Manual for instructions on using an SD Memory Card.

● Transferring Save Data From Wii Fit

For individuals who already have a profile on the original Wii Fit, this save data will automatically transfer over to Wii Fit Plus! When Wii Fit Plus is booted up on the same Wii system containing your Wii Fit data, your profile and history will automatically be entered and you will be able to continue with the Body Test and training activities. Please check the Wii Operations Manual's Wii Settings and Data Management section for information on how to use an SD Card.

Baby Stats

If you create a profile for someone three years old or younger, this will be registered under Baby Stats. Babies cannot perform Body Tests or exercises, and only their weight will be measured if they are held by someone else standing on the Wii Balance Board.



(If the person holding the baby is not registered as a user or has not done a Body Test on that day, that person will have to be weighed before Baby Stats can be measured.) Do not exceed the weight limit of the Wii Balance Board, which is 330 lbs. (150 kg).

Once the baby is older than three years old, the other measurements and activities will become available.

* With Baby Stats, the BMI, center of balance, and Wii Fit Age will not be measured.

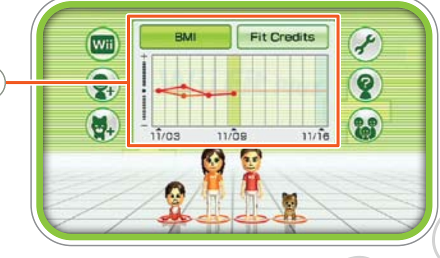
* Do not place your baby directly on the Wii Balance Board.

Wii Fit Plaza

If you have already created your profile, the game will start at the Wii Fit Plaza.

Wii Fit Plaza Screen

Point to your Mii character, press Ⓐ, and choose START to go to the Calendar Screen (P. 13). In the Wii Fit Plaza, you can access the Wii Menu, add a new profile, register your pet, change settings, play a trial version of the game, or select Multiplayer mode.



Change in BMI from Day 1

The orange line in the center of the graph represents the BMI from your first Body Test. The color of the dots matches the clothing color of the corresponding Mii characters. Here you can also access the graph showing the Fit Credits each player has earned.

New Profile

Create new User Data here (P. 9).

Pet Stats



Here you can register User Data for the family pet! Enter your pet's name, the pet type (dog or cat), and characteristics for your pet. Although your pet cannot perform Body Tests or exercises, your pet's weight can be measured. Simply hold your pet and stand on the Wii Balance Board in Pet Stats. (If the person holding the pet is not registered as a user or has not done a Body Test on that same day, that person will have to be weighed before Pet Stats can be measured.) Do not exceed the weight limit of the Wii Balance Board, which is 330 lbs. (150 kg).



Settings

If you select Settings from the Wii Fit Plaza menu, the screen below will appear and allow you to add the Wii Fit Plus Channel or perform Wii Balance Board Checks.

- Install Channel – The Wii Fit Plus Channel will be added to the Wii Menu (P. 16).
- Wii Balance Board Check – Check whether or not the Wii Balance Board is functioning correctly.
- Staff Credits – View the Wii Fit Staff Credits.
- Staff Credits Plus – View the Wii Fit Plus Staff Credits.

Trial



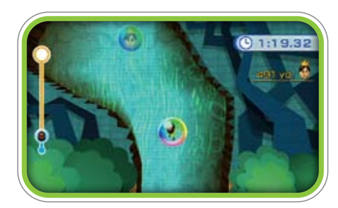
Trial mode allows players to do a Body Test or select from 15 activities and exercises without having to create a profile. For those who want to save their data and track their progress, please choose New Profile and create a new User Data file.

Multiplayer

Multiplayer allows friends and family members to play together! Select a game, select START, and choose the Mii that will go first. After the player finishes the game, choose the Mii of the following player. You can return to the game-selection screen by choosing Switch games.



Select the Mii character you would like to use in Multiplayer.



When prompted, each player will take turns using the Wii Remote and Wii Balance Board.

Wii Menu

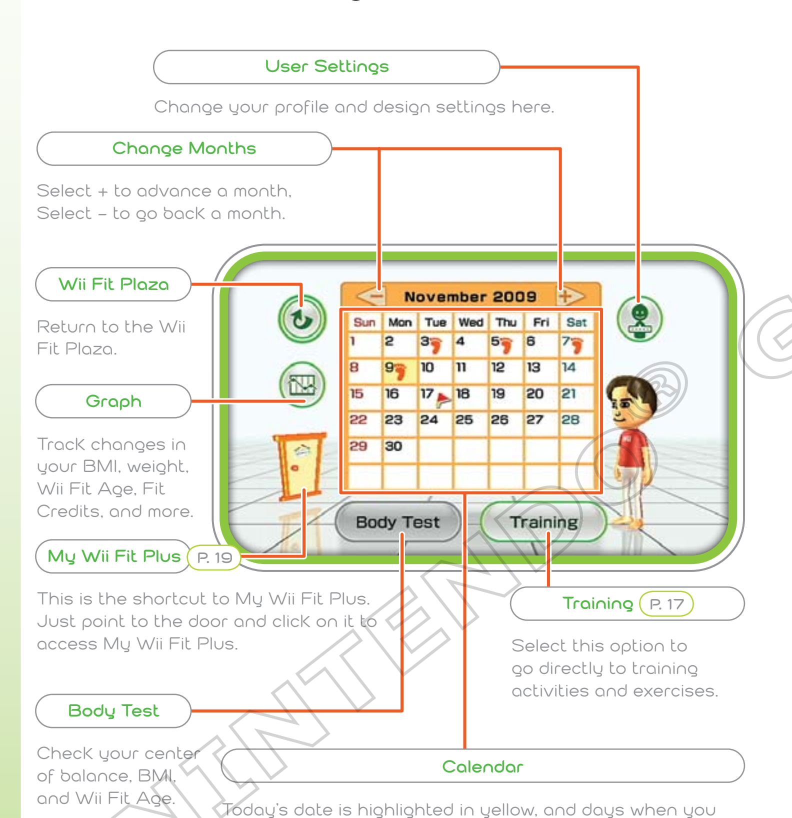
Return to the Wii Menu.

Calendar Screen

Here you can see previous test results, check any graphs, do a Body Test, or jump right into training.

Calendar Screen

Point to any option, and press Ⓐ to make a selection.



User Settings
Change your profile and design settings here.

Change Months
Select + to advance a month.
Select – to go back a month.

Wii Fit Plaza
Return to the Wii Fit Plaza.

Graph
Track changes in your BMI, weight, Wii Fit Age, Fit Credits, and more.

My Wii Fit Plus P. 19
This is the shortcut to My Wii Fit Plus. Just point to the door and click on it to access My Wii Fit Plus.

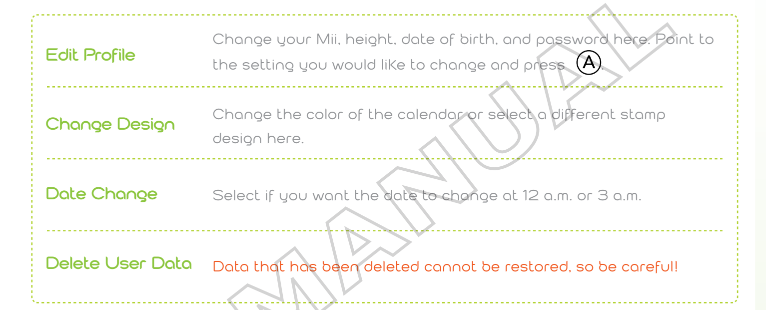
Body Test
Check your center of balance, BMI, and Wii Fit Age.

Training P. 17
Select this option to go directly to training activities and exercises.

Calendar
Today's date is highlighted in yellow, and days when you performed a Body Test are marked with a stamp. If you select a date that has a stamp, you can see detailed information on your results from that day. The red flag marks the date you set for your goal.

● User Settings

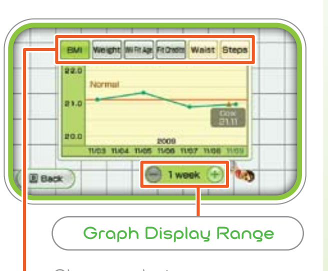
In User Settings you can change your profile and software settings.



Edit Profile	Change your Mii, height, date of birth, and password here. Point to the setting you would like to change and press Ⓐ.
Change Design	Change the color of the calendar or select a different stamp design here.
Date Change	Select if you want the date to change at 12 a.m. or 3 a.m.
Delete User Data	Data that has been deleted cannot be restored, so be careful!

● Graph

You can follow progress in your BMI, weight, Wii Fit Age, and Fit Credits P. 17 with this easy-to-understand graph. Select the different buttons to toggle through the different graphs. To view data ranges on a specific graph, point at the graph with the Wii Remote, then press and hold Ⓐ to scroll in any direction.



Graph Swap Button

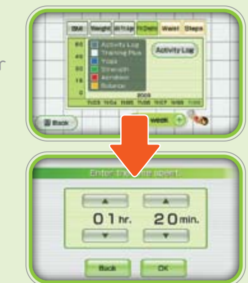
Graph Display Range
Choose + to increase the display range and – to decrease.

Tracking Training Outside of Wii Fit Plus

In Graph under Fit Credits, you can also record and track any activity done outside of Wii Fit Plus. Select Activity Log, and enter the intensity and time spent exercising.

In the Waist and Steps graphs, you can enter your waist size and the number of steps you've taken in a day. Choose Record and enter the value.

* You can enter values in the Activity Log, Waist, and Steps graphs for babies and pets as well.







Body Test

In Body Test, you can measure your center of balance, BMI, and fitness level using the Wii Balance Board. Based on these results, you can also determine your Wii Fit Age.

* You can only record your Body Test results once a day.

* Babies and pets cannot perform the Body Test. In Baby Weight and Pet Weight, only their weights will be measured by weighing the baby or pet helper and deducting the difference in weight.

Doing a Body Test

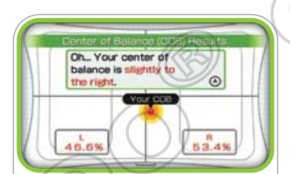
1 Start the Body Test

First, turn on the Wii Balance Board. Once you are instructed to do so, stand on the Wii Balance Board and let it recognize your body. Enter the weight of the clothes you are wearing: light (2.2 lb. will be subtracted), heavy (4.4 lb. will be subtracted), or Other (manually enter a weight).

2 Center of Balance and BMI Settings

Step on the Wii Balance Board with your feet evenly spread apart, and stand up straight. Wii Fit Plus will then check your center of balance and BMI. You can also check your weight if you would like.

* Press ⊕ during the Body Test to access the pause menu.



Your center of balance will be represented by a red dot. Please stand so that the red dot appears in the center.

● For users 19 years old and under

* BMI is a measurement typically used to assess fitness levels in adults. For users 3-19 years old, BMI can be less reliable than it is for adults. Growth rates in younger individuals differ significantly so these results are only for your general reference. Since BMI is calculated by using your height, if your height changes, please make the proper updates in Update Profile in User Settings (P. 14).

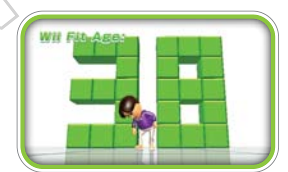
* Individuals who participate in weight training and other muscle-building exercises may have a higher BMI, since muscle weighs more than fat. This may result in inaccurate measurements.

3 Body Control

Your body control is measured using two randomly selected balance tests. Follow the on-screen instructions to proceed.

* The first time you do the Body Test, you will only do the Basic Balance Test.

4 Wii Fit Age Display



Your Wii Fit Age, based on your actual age and balance-test results, will be displayed here. Your fitness goals may include lowering your Wii Fit Age!

5 Stamp Your Calendar



Point at today's date on the calendar, and press Ⓐ to give yourself a stamp and end the test.

Wii Fit Plus Channel

You can install the Wii Fit Plus Channel in Settings. This channel will allow you to do a Body Test or check your measurement graphs without the Game Disc inserted. You can install the channel in Settings (P. 12) by selecting Install Channel. Follow the on-screen instructions to install.



Wii Fit Plus Channel

The Wii Fit Plus Channel maximizes many of the features new to Wii Fit Plus. Even if you already have the Wii Fit Channel installed, please use the Wii Fit Plus Channel to take advantage of the new features!

* In order to install the Wii Fit Plus Channel, you need enough available space in your Wii system memory.

* You need the Wii Fit Plus Game Disc to perform exercises.



Training

Wii Fit Plus features five main categories to choose from: Yoga, Strength Training, Aerobics, Balance Games, and the all-new Training Plus mode. You can select any of these modes based upon what works best for you.

* Individual results of training may vary.

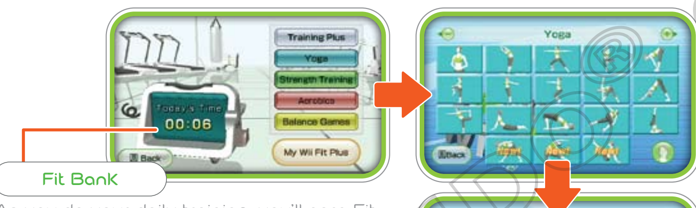
* Don't overdo it. Always consider your mental and physical states when you exercise. Don't push yourself too hard, and be conscious of how much time you're spending on your training.

* There are exercises that require the use of the Wii Remote and Nunchuk™ controllers. Please follow the on-screen instructions for details.

Start Training

Select the training category and exercise you would like to do, and choose START to begin the activity. Some activities will be marked as "For Advanced Users" or will offer you a difficulty-level choice. From this screen, you may also select My Wii Fit Plus (P. 19).

* Please do not select the advanced exercises until you have grown accustomed to the less-intensive activities.



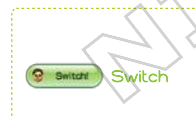
Fit Bank

As you do your daily training, you'll earn Fit Credits and add them to the Fit Bank. As you accumulate more Fit Credits, you will unlock more activities and exercises!

METs

A MET represents how much exertion is required to perform a movement. The higher this value, the more calories you will burn over a period of time.

Triangle
Helps strengthen your lower body and tone your waist.
2.5 METs
Back
Demo
Start



Switch — You can temporarily change your Mii from the activity-selection screen. If you switch to a Mii that has User Data associated with it, the Fit Credits will be applied to that user's data. If you want to switch back to your original Mii, select the Switch icon once again or go back to the training-category-selection screen.

Change Trainer — On the Yoga and Strength Training exercises screen, choose this icon to change trainers.

Training Preparation

Start by powering on the Wii Balance Board, stand on it when instructed, and wait for it to recognize your body. In Yoga and Strength Training, you can follow along with your trainer while you perform the movements. Change the camera angle by pressing up or down on ✚. Once you are ready, follow your trainer's instructions and begin training.



Mirror the trainer's movements slowly and safely whenever performing any exercise.

* Please make sure to warm up and stretch before starting your workout.

* When working out, be sure to wear comfortable clothes that are free of metal fasteners or other hard closures.

Taking a Break

Press (+) to pause your workout. When you want to resume your workout, press (+) or select Continue. You can start over from the beginning by selecting Retry, or return to the exercise-selection screen by selecting Quit.

Finishing Your Workout

When you complete an activity, you will be given a score based on your performance. If your score ranks in the top 10 performances for that activity, it will be recorded. Your calories burned will also be displayed when you are finished. Press (A) to conclude the activity. From here, you will have the option to select Retry and do the same exercise again, or Quit and return to the exercise-selection screen.

* Calories burned are automatically estimated based on the METs value of the exercise, time, and the user's weight taken during the Body Test. Accuracy may be affected by individual variance and usage differences.

⚠ WARNING – Injury Due to Pre-existing Conditions

Game play with the Wii Balance Board may require varying amounts of physical activity. Consult a doctor before using the Wii Balance Board if:

- you are or may be pregnant,
- you have heart, respiratory, back, joint or other orthopedic conditions,
- you have high blood pressure,
- you have difficulty with physical exercise, or
- you have been instructed to restrict physical activity.

While using the Wii Balance Board, if you experience excessive fatigue, shortness of breath, chest tightness, dizziness, discomfort, or pain, STOP USE IMMEDIATELY and consult a doctor.



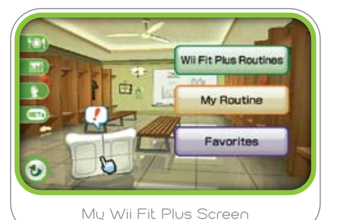
My Wii Fit Plus

In My Wii Fit Plus, you can customize your own workout routine or choose from a list of routines designed to help you achieve certain goals.

My Wii Fit Plus Home

In the My Wii Fit Plus screen, there are three modes to choose from: Wii Fit Plus Routines, My Routine, and Favorites.

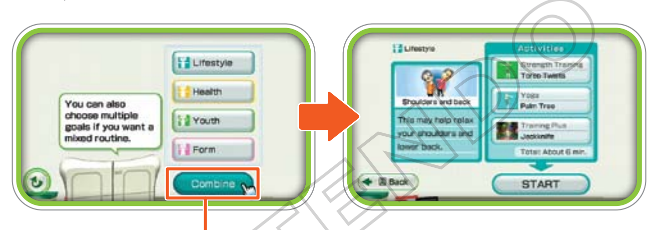
When available, you may select the Calorie Check, Change Trainer, Fit Credits, or What are METs menus from here as well.



My Wii Fit Plus Screen

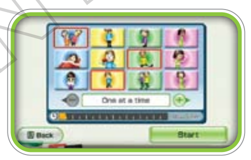
Wii Fit Plus Routines

Here you'll find several routines designed to help you improve in specific areas, such as your back, or achieve certain goals like improved relaxation or better balance. Select from the Lifestyle, Health, Youth, or Form menus. Within each category, you can choose from three different focus areas. You may choose to do only one of these activities, or select Start to do all three activities.



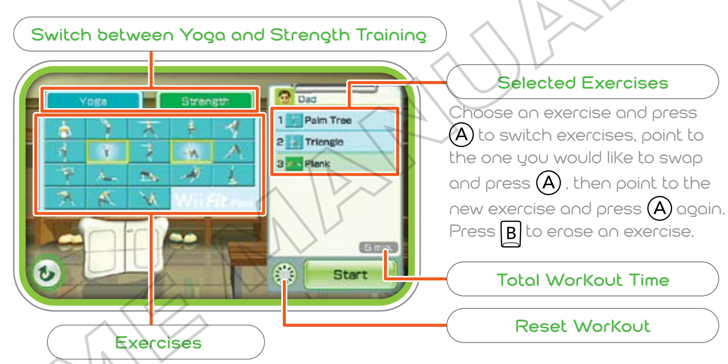
Combine Routines

You can also create a routine by combining multiple routines. Pick the routines that you would like to combine into a single workout, and choose Start to begin.



My Routine

Pick any of your favorite exercises from the Yoga and Strength Training activities to create your own personalized routine. Point to the exercise and press Ⓐ. When you have assembled your routine, select Start to begin your workout.



Switch between Yoga and Strength Training

Selected Exercises

Choose an exercise and press Ⓐ to switch exercises, point to the one you would like to swap and press Ⓐ, then point to the new exercise and press Ⓐ again. Press Ⓑ to erase an exercise.

Total Workout Time

Reset Workout

Exercises

Exercises that have already been selected will be framed in yellow.

Favorites

In the FREQUENTLY menu, the 10 exercises you've done most frequently will be displayed. In RECENT and RARELY, the 10 exercises that you've done most recently and most infrequently, respectively, will be displayed.



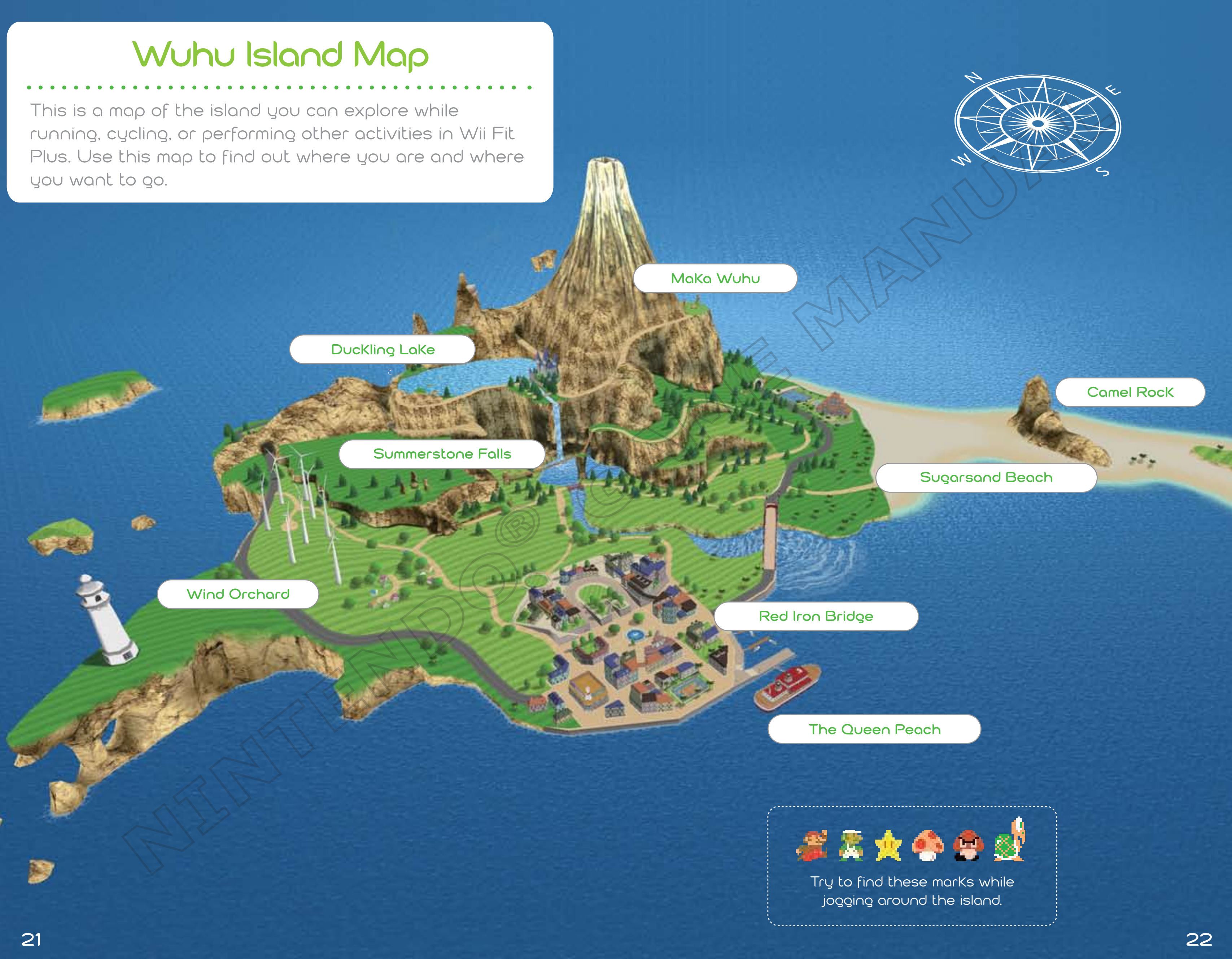
Other Icons

These icons will allow you to check calories burned or your graph, or change your trainer.

Calorie Check	Check the estimated number of calories burned today. In Calorie Burn Goal, you can set the number of calories you want to burn per day. You can also choose an equivalent food to represent the number of calories.
Fit Credits	Check the graph representing your Fit Bank.
Change Trainer	Change your trainer.
What are METs?	As you progress through your training, you will see an explanation of METs and calorie expenditure (this will not be available at the start of your training).

* The foods used as examples in the calorie check were selected from the USDA National Nutrient Database for Standard Reference. http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/(accessed May 20, 2009)




Wuhu Island Map
This is a map of the island you can explore while running, cycling, or performing other activities in Wii Fit Plus. Use this map to find out where you are and where you want to go.
N
E
W
S
Maka Wuhu
Duckling Lake
Camel Rock
Summerstone Falls
Sugarsand Beach
Wind Orchard
Red Iron Bridge
The Queen Peach
Try to find these marks while jogging around the island.

VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT L'INTÉGRALITÉ DU MODE D'EMPLOI DE LA Wii™ AVANT D'UTILISER VOTRE SYSTÈME, VOTRE DISQUE DE JEU, OU VOS ACCESSOIRES Wii. CE MODE D'EMPLOI COMPREND D'IMPORTANTES INFORMATIONS SUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE SÉCURITÉ.

INFORMATIONS IMPORTANTES CONCERNANT VOTRE SÉCURITÉ : VEUILLEZ LIRE LES PRÉCAUTIONS SUIVANTES AVANT QUE VOUS OU VOTRE ENFANT NE JOUIEZ À VOS JEUX VIDÉO.

⚠ AVERTISSEMENT – Danger d'attaque

- Même si elles n'ont jamais connu de tels problèmes auparavant, certaines personnes (environ 1 sur 4 000) peuvent être victimes d'une attaque ou d'un évanouissement déclenché par des lumières ou motifs clignotants, et ceci peut se produire pendant qu'elles regardent la télévision ou s'amusent avec des jeux vidéo.
- Toute personne qui a été victime d'une telle attaque, d'une perte de conscience ou de symptômes reliés à l'épilepsie doit consulter un médecin avant de jouer à des jeux vidéo.
- Les parents doivent surveiller leurs enfants pendant que ces derniers jouent avec des jeux vidéo Arrêtez de jouer et consultez un médecin, si vous ou votre enfant présentez les symptômes suivants:

Convulsions	Tics oculaires ou musculaires	Perte de conscience
Problèmes de vision	Mouvements involontaires	Désorientation

- Pour diminuer les possibilités d'une attaque pendant le jeu :
  1. Tenez-vous aussi loin que possible de l'écran.
  2. Jouez sur l'écran de télévision le plus petit disponible.
  3. Ne jouez pas si vous êtes fatigué ou avez besoin de sommeil.
  4. Jouez dans une pièce bien éclairée.
  5. Interrompez chaque heure de jeu par une pause de 10 à 15 minutes.

⚠ AVERTISSEMENT – Blessures dues aux mouvements répétitifs et tension oculaire

Les jeux vidéo peuvent irriter les muscles, les poignets, la peau ou les yeux. Veuillez suivre les instructions suivantes afin d'éviter des problèmes tels que la tendinite, le syndrome du tunnel carpien, l'irritation de la peau ou la tension oculaire :

- Évitez les périodes trop longues de jeu. Les parents devront s'assurer que leurs enfants jouent pendant des périodes adéquates.
- Même si vous ne croyez pas en avoir besoin, faites une pause de 10 à 15 minutes à chaque heure de jeu.
- Si vous éprouvez de la fatigue ou de la douleur au niveau des mains, des poignets, des bras ou des yeux, ou si vous ressentez des symptômes tels que des fourmillements, engourdissements, brûlures ou courbatures, cessez de jouer et reposez-vous pendant plusieurs heures avant de jouer de nouveau.
- Si vous ressentez l'un des symptômes mentionnés ci-dessus ou tout autre malaise pendant que vous jouez ou après avoir joué, cessez de jouer et consultez un médecin.

⚠ ATTENTION – Nausée

Jouer à des jeux vidéo peut causer étourdissement et nausée. Si vous ou votre enfant vous sentez étourdi ou nauséeux pendant le jeu, cessez de jouer immédiatement et reposez-vous. Ne conduisez pas et n'entreprenez pas d'autres activités exigeantes avant de vous sentir mieux.

INFORMATIONS LÉGALES IMPORTANTES

Ce jeu Nintendo n'est pas conçu pour l'utilisation avec un appareil non autorisé. L'utilisation d'un tel appareil invalidera votre garantie de produit Nintendo. Le copiage d'un jeu Nintendo est illégal et strictement interdit par les lois domestiques et internationales régissant la propriété intellectuelle. Les copies de « sauvegarde » ou d « archivage » ne sont pas autorisées et ne sont pas nécessaires à la protection de vos logiciels. Tout contrevenant sera poursuivi.

REV-E

RENSEIGNEMENTS SUR L'ENTRETIEN ET LA GARANTIE

REV-Q

Vous pourriez n'avoir besoin que de simples instructions pour corriger un problème. Vous pouvez visiter notre site Web à support.nintendo.com ou appeler notre Ligne de Service à la Clientèle, au 1 (800) 255-3700, plutôt que de retourner chez votre détaillant. Nos heures d'ouverture sont de 6 h 00 à19 h 00, heure du Pacifique, du lundi au dimanche (heures sujettes à changement). Si le problème ne peut pas être résolu en consultant les renseignements sur les problèmes et leurs solutions en ligne ou au téléphone, on vous offrira un service en usine express chez Nintendo. Veuillez n'expédier aucun produit sans avoir appelé Nintendo au préalable.

GARANTIE SUR LES APPAREILS

Nintendo of America Inc. (« Nintendo ») garantit à l'acheteur original que l'appareil ne connaîtra aucun défaut de matériaux ou de main-d'œuvre pour une période de douze (12) mois suivant la date d'achat. Si un tel défaut couvert par la présente garantie se produit pendant cette période de garantie, Nintendo réparera ou remplacera sans frais le produit défectueux.* L'acheteur original peut être couvert par cette garantie seulement si la date d'achat est enregistrée à un point de vente ou que le client peut démontrer, à la satisfaction de Nintendo, que le produit a été acheté au cours des 12 derniers mois.

GARANTIE SUR LES JEUX ET ACCESSOIRES

Nintendo garantit à l'acheteur original que le produit (jeu ou accessoire) ne connaîtra aucun défaut de matériaux ou de main-d'oeuvre pour une période de trois (3) mois suivant sa date d'achat. Si un tel défaut couvert par la présente garantiese produit pendant cette période de trois (3) mois, Nintendo réparera ou remplacera sans frais le produit défectueux.*

ENTRETIEN APRÈS ÉCHÉANCE DE LA GARANTIE

Veuillez visiter notre site Web, support.nintendo.com ou appeler la Ligne de Service à la Clientèle au1 (800) 255-3700 pour trouver des renseignements sur les problèmes et solutions, sur les options de réparation ou de remplacement et les prix.*

*Dans certains cas, il peut s'avérer nécessaire d'expédier le produit, PORT PAYÉ ET ASSURÉ CONTRE DOMMAGES ET PERTE, chez Nintendo. Veuillez n'expédier aucun produit sans appeler Nintendo au préalable.

LIMITES DE LA GARANTIE

LA PRÉSENTE GARANTIE SERA NULLE SI LE PRODUIT : (a) A ÉTÉ UTILISÉ AVEC D'AUTRES PRODUITS QUI NE SONT NI VENDUS, NI BREVETÉS PAR NINTENDO (Y COMPRIS, SANS S'Y LIMITER, LES MÉCANISMES D'AMÉLIORATION ET DE COPIE DE JEUX, LES ADAPTATEURS ET LES MÉCANISMES D'APPROVISIONNEMENT EN ÉLECTRICITÉ); (b) A ÉTÉ UTILISÉ À DES FINS COMMERCIALES (Y COMPRIS LA LOCATION); (c) S'IL A ÉTÉ MODIFIÉ OU ALTÉRÉ; (d) EST ENDOMMAGÉ À CAUSE DE NÉGLIGENCE, ACCIDENT, UTILISATION ABUSIVE OU DE TOUTES AUTRES CAUSES QUI NE SERAIENT PAS RELIÉES À DES MATÉRIAUX DÉFECTUEUX OU DE MAIN-D'OEUVRE DÉFECTUEUSE; OU (e) SI SON NUMÉRO DE SÉRIE A ÉTÉ MODIFIÉ, EFFACÉ OU RENDU ILLISIBLE.

TOUTES LES GARANTIES IMPLICITES, Y COMPRIS LES GARANTIES DE COMMERCIALITÉ OU D'USAGE DESTINÉES À UN BUT PRÉCIS, SONT LIMITÉES AUX PERIODES DE GARANTIES DÉCRITES CI-DESSUS (12 MOIS OU 3 MOIS SELON LE CAS). NINTENDO NE SERA EN AUCUN CAS TENUE RESPONSABLE DE DOMMAGES ACCIDENTELS OU INDIRECTS RÉSULTANT D'UNE INFRACTION À TOUTE STIPULATION EXPLICITE OU IMPLICITE DES GARANTIES. CERTAINS ÉTATS OU PROVINCES NE PERMETTENT PAS LA LIMITATION DE LA DURÉE D'UNE GARANTIE IMPLICITE, NI L'EXCLUSION DES DOMMAGES ACCIDENTELS OU INDIRECTS. DANS CES CAS, LES LIMITES ET EXCLUSIONS MENTIONÉES CI-DESSUS NE S'APPLIQUENT PAS.

La présente garantie vous donne des droits légaux précis. Vous pourriez posséder d'autres droits qui varient d'un État ou d'une province à l'autre.

L'adresse de Nintendo est : Nintendo of America Inc., P.O. Box 957, Redmond, WA 98073-0957 U.S.A.

La présente garantie n'est valide qu'aux États-Unis et au Canada.



Table des matières

Si vous possédez déjà Wii Fit, passez à la page 32.

INFORMATION SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

Pour éviter de vous blesser et/ou d'endommager la Wii Balance Board ou les objets aux alentours, veuillez suivre ces directives pendant vos parties :

- Soyez toujours conscient de votre équilibre afin de ne pas glisser ou tomber de la Wii Balance Board. Évitez de bouger plus que le nécessaire pour jouer au jeu.
- Ne portez pas de chaussures ou de chaussettes lors de l'utilisation de la Wii Balance Board. Avoir les pieds nus réduit les risques de glisser ou de tomber. Si vos pieds deviennent humides pendant une partie, arrêtez de jouer et essuyez vos pieds et la Wii Balance Board avant de continuer.
- Une seule personne à la fois devrait utiliser la Wii Balance Board.
- Assurez-vous d'avoir assez d'espace entre vous et les autres objets ou personnes pendant une partie. Nintendo recommande une distance minimale de 3 pieds (1 mètre).
- Évitez de poser le pied ou de vous tenir sur les rebords de la Wii Balance Board.
- Placez toujours la Wii Balance Board sur une surface plane, horizontale et stable. N'utilisez pas la Wii Balance Board sur des surfaces glissantes. Si vous l'utilisez sur des tapis épais, utilisez les rehausseurs Wii Balance Board inclus avec la Wii Balance Board. (Voir la page 10 pour plus d'informations.)
- N'utilisez pas la Wii Balance Board si vous êtes sous l'influence de l'alcool ou d'autres substances, ce qui pourrait influencer votre sens d'équilibre ou de perception et ainsi vous faire glisser ou tomber.

IMPORTANTES PRÉCAUTIONS À PRENDRE LORSQUE DES ENFANTS L'UTILISENT :

Un adulte doit expliquer toute l'information sur la santé et la sécurité et les directives et instructions sur l'utilisation à tous les enfants qui utiliseront la Wii Balance Board. Négliger de le faire pourrait provoquer des blessures ou endommager le système ou autre propriété. Observez les enfants pendant leurs parties pour une utilisation sécuritaire et adéquate.

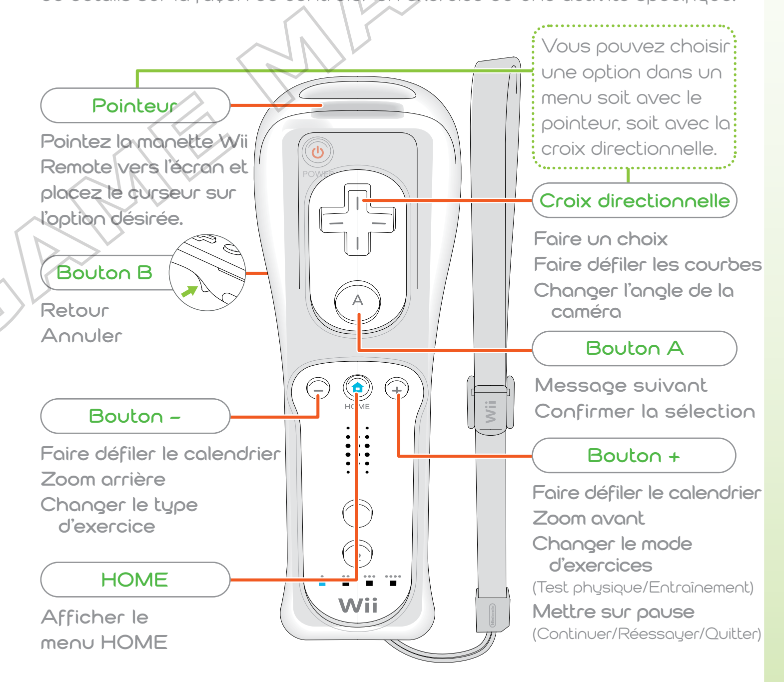
Un adulte devrait aider les jeunes enfants quand ils jouent pour la première fois pour s'assurer qu'ils comprennent bien comment l'utiliser correctement.

Commandes des menus

Vous naviguerez dans les menus en utilisant principalement la manette Wii Remote™. Dans les sections Test physique et Entraînement, la plupart des mesures sont prises avec la Wii Balance Board™.

Manette Wii Remote

Pour sélectionner une option dans les menus, placez-y le curseur de la Wii Remote et appuyez sur Ⓐ. Suivez les instructions à l'écran pour plus de détails sur la façon de contrôler un exercice ou une activité spécifique.



⚠ ATTENTION : UTILISATION DE LA DRAGONNE

Veuillez utiliser la dragonne afin d'éviter de blesser les autres, d'endommager les objets à proximité ou de briser la manette Wii Remote si vous la lâchez accidentellement au cours d'une partie.

Assurez-vous également...

- que tous les joueurs attachent la dragonne correctement à leur poignet lorsque c'est leur tour de jouer;
- de ne pas lâcher la manette Wii Remote pendant que vous jouez;
- d'essuyer vos mains si elles deviennent moites;
- de prévoir assez d'espace autour de vous lorsque vous jouez et de vérifier qu'il n'y a aucune personne et aucun objet dans votre aire de jeu que vous risqueriez de heurter;
- de vous tenir à au moins un mètre de la télévision;
- d'utiliser le protecteur de la manette Wii Remote.



Qu'est-ce que Wii Fit Plus?

Wii Fit Plus est une façon simple et amusante de vous entraîner quotidiennement avec vos amis et votre famille.

Amusez-vous tout en vous entraînant!

Wii Fit Plus utilise la Wii Balance Board pour mesurer votre IMC, votre niveau de forme physique, votre équilibre, votre coordination corps/cerveau et votre âge Wii Fit. Ainsi, il vous est plus facile de suivre quotidiennement l'évolution de votre santé. En plus de toutes les activités disponibles dans la version originale de Wii Fit, vous pourrez profiter de Mon Wii Fit Plus, des Programmes Wii Fit Plus, du compteur de calories et de la fonction qui vous permet d'inscrire votre bébé ou votre animal de compagnie.

* L'IMC est une mesure de la graisse corporelle basée sur la taille et le poids d'une personne.

Une toute nouvelle façon de s'entraîner!

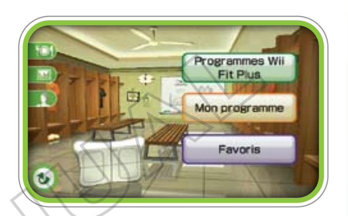
Wii Fit Plus vous offre des exercices et des jeux conçus pour vous aider à développer votre équilibre, à tonifier vos muscles et à améliorer votre forme physique en général grâce au yoga, à l'entraînement musculaire, aux jeux d'équilibre et à l'aérobique. De plus, le tout nouveau mode Entraînement Plus comprend des jeux conçus pour maximiser votre coordination corps/cerveau.



* Wii Fit Plus comprend toutes les postures de yoga, les exercices d'entraînement musculaire, les activités d'aérobique et les jeux d'équilibre de la version originale de Wii Fit.

Mon Wii Fit Plus

Dans Wii Fit Plus, vous trouverez des programmes d'entraînement conçus pour vous aider à vous mettre en forme quotidiennement!





Dans Programmes Wii Fit Plus, choisissez parmi une variété de catégories pour trouver des exercices qui vous permettront d'atteindre vos objectifs d'entraînement.



Dans Mon programme, créez votre propre routine en combinant divers exercices disponibles dans les menus Yoga et Entraînement musculaire.

Mode Multijoueur

Wii Fit Plus vous offre également un nouveau mode Multijoueur qui vous permet de jouer avec votre famille et vos amis. Partagez la Wii Balance Board et la manette Wii Remote et jouez chacun votre tour.





MISE À JOUR DU MENU DU SYSTÈME

Veuillez noter que lorsque vous insérez le disque de jeu dans votre Wii pour la première fois, la console vérifiera si vous avez la version la plus récente du menu du système. Un écran de mise à jour du système apparaîtra si nécessaire. Appuyez sur OK continuer.





Commencer une partie

Insérez le disque de jeu Wii Fit Plus dans la fente de chargement de la console Wii et allumez la console.

1 Lisez le contenu de l'écran illustré à droite lorsqu'il apparaît et appuyez sur Ⓐ.



2 Depuis le Menu Wii, placez le curseur sur la Chaîne Disques (la fenêtre encadrée en rouge dans l'illustration à droite) et appuyez sur Ⓐ.

* Vous pouvez faire le Test physique et suivre votre progrès quotidiennement sans insérer le disque de jeu. Consultez la P. 38 pour plus de détails sur la Chaîne Wii Fit Plus.



Chaîne Wii Fit Plus

3 Lorsque l'écran de présentation de la chaîne apparaît, placez le curseur sur Démarrer et appuyez sur Ⓐ.

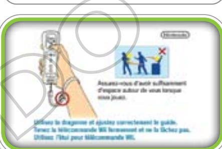




Écran de présentation de la chaîne

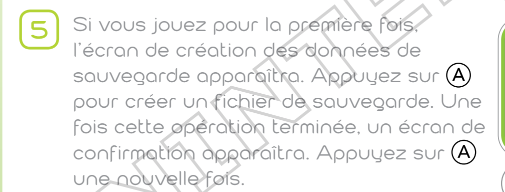
4 Lorsque l'écran d'utilisation de la dragonne apparaît, enfilez la dragonne comme indiqué et appuyez sur Ⓐ.





Écran d'utilisation de la dragonne

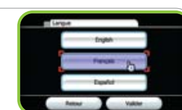
5 Si vous jouez pour la première fois, l'écran de création des données de sauvegarde apparaîtra. Appuyez sur Ⓐ pour créer un fichier de sauvegarde. Une fois cette opération terminée, un écran de confirmation apparaîtra. Appuyez sur Ⓐ une nouvelle fois.





Écran de création des données de sauvegarde

Pour jouer à ce jeu en français, changez la langue dans les paramètres de la console Wii.

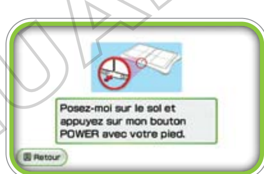


Synchroniser la Wii Balance Board

Dans Wii Fit Plus, vous devrez utiliser la Wii Balance Board pour faire le Test physique ainsi que plusieurs des activités et exercices proposés.

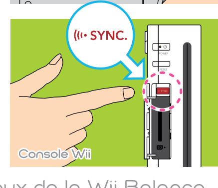
● Si la Wii Balance Board est synchronisée...

Si votre Wii Balance Board est déjà synchronisée, allumez-la lorsque l'écran illustré à droite apparaît.



● Si la Wii Balance Board n'est pas synchronisée...

Pour synchroniser votre Wii Balance Board, suivez les étapes suivantes :



• Retirez le couvercle des piles situé sous la Wii Balance Board et appuyez sur SYNC. Le témoin lumineux clignotera.

* Lorsque vous retirez le couvercle des piles, faites attention de ne pas échapper la Wii Balance Board sur vos pieds ou de vous pincer les doigts.

* Assurez-vous que les piles sont insérées correctement.



• Ouvrez le couvercle de la fente pour carte SD sur la console Wii alors que le témoin lumineux de la Wii Balance Board clignote et appuyez sur SYNC. La Wii Balance Board sera synchronisée lorsque le témoin lumineux cessera de clignoter.

* N'appuyez pas sur SYNC. pendant plus de 10 secondes. Sinon, vous effacerez toutes les manettes Wii Remote synchronisées à votre console Wii.

• Refermez le couvercle de la fente pour carte SD sur la console Wii et replacez le couvercle des piles sur la Wii Balance Board.

* Une seule Wii Balance Board peut être synchronisée à une console Wii donnée et un maximum de 10 Wii Balance Board et manettes Wii Remote (combinées) peuvent être synchronisées à la fois. Si une 11e manette ou autre accessoire est synchronisé, les données de la manette Wii Remote la plus ancienne seront supprimées et cette dernière ne sera plus synchronisée. Cependant, les données de la Wii Balance Board ne seront pas supprimées.

* Une seule Wii Balance Board peut être synchronisée à une console Wii donnée. Si une Wii Balance Board déjà synchronisée à une console Wii est synchronisée à une autre console Wii, les paramètres précédents seront effacés. Vous devrez synchroniser cette Wii Balance Board à nouveau si vous souhaitez l'utiliser avec la console Wii précédente.

* La Wii Balance Board sera enregistrée en tant que Joueur 4. Si une manette Wii Remote est déjà enregistrée en tant que Joueur 4, ses données seront remplacées par celles de la Wii Balance Board.



Si vous jouez pour la première fois...

Après avoir confirmé la date et l'heure de la console Wii, vous créerez votre propre profil dans lequel votre IMC, votre âge Wii Fit et vos statistiques d'entraînement seront enregistrés.

* Vous pouvez changer votre Mii™, votre taille, votre date de naissance et votre mot de passe en tout temps dans la section Préférences. P. 36.

1 Choisir un personnage Mii

Veuillez choisir le personnage Mii qui vous représentera.

* Pour plus de détails sur la façon de créer un Mii, consultez le Mode d'emploi de la Wii.



2 Test physique

Utilisez la Wii Balance Board pour faire le Test physique P. 37. Entrez d'abord votre date de naissance et votre taille. Pour ce faire, placez le curseur sur les flèches et appuyez sur Ⓐ. Une fois cette étape terminée, appuyez sur Oui pour lancer le Test physique. (Ne montez pas sur la Wii Balance Board avant d'en recevoir l'instruction à l'écran.) Le Test physique mesurera votre centre de gravité, votre IMC et votre âge Wii Fit.

* Veuillez retirer vos souliers et vos bas avant de monter sur la Wii Balance Board. Porter des souliers ou des bas peut provoquer des accidents ou des blessures et pourrait endommager certains objets dans votre maison.

* L'âge Wii Fit est une valeur exclusive à Wii Fit Plus et est déterminé par le logiciel. Votre âge Wii Fit peut être de 3 à 99 ans.

3 Déterminer un objectif

Une fois que vous avez mesuré votre IMC, vous pouvez choisir un objectif à atteindre en deux semaines ou plus. Avoir un objectif en tête peut vous aider à vous entraîner.



4 Verrouiller le profil

Si vous souhaitez que vos données demeurent privées, vous pouvez les protéger avec un code secret de quatre chiffres. Une fois que vous avez terminé la configuration du code secret, vous passerez à l'écran du calendrier P. 35. Vous pouvez changer votre code secret dans la section Préférences P. 36 . Si vous entrez le mauvais code secret trois fois après avoir sélectionné votre profil, vous pouvez vous rendre au menu principal en entrant votre taille.



À propos des données de l'entraînement

Les données de l'entraînement seront sauvegardées automatiquement dans le profil. Pour sauvegarder ces données, vous aurez besoin de 12 blocs de mémoire libres dans la mémoire de votre console Wii. Vous pouvez conserver jusqu'à huit profils (incluant les animaux et les bébés) dans la mémoire de la console Wii. Si vous souhaitez supprimer un profil, choisissez Supprimer ce profil dans Préférences P. 36. Nous vous recommandons fortement de créer une copie de sauvegarde de vos données sur une carte SD.

* Si un Mii utilisé dans un profil est supprimé de la Chaîne Mii, il sera automatiquement remplacé par un Mii invité.

* Consultez la section « Utilisation des cartes mémoire » du Mode d'emploi de la Wii pour des détails sur la façon d'utiliser une carte SD.

● Transférer les données de sauvegarde de Wii Fit Plus

Pour ceux qui possèdent déjà un profil sur la version originale de Wii Fit, sachez que vos données de sauvegarde seront transférées automatiquement sur Wii Fit Plus! Lorsque vous démarrez Wii Fit Plus sur la console qui contient vos données Wii Fit, votre profil ainsi que vos données d'entraînement seront automatiquement entrés, et vous pourrez passer au Test physique et aux exercices d'entraînement. Consultez la section « Gestion des données et paramètres Wii » du Mode d'emploi de la Wii – Chaîne et paramètres pour plus de détails sur la façon d'utiliser une carte SD.

Test pour bébé

Si vous inscrivez une personne de trois ans ou moins, elle sera enregistrée dans la section Test pour bébé. Les bébés ne peuvent pas faire le Test physique ou les exercices, mais vous pouvez les peser en les portant dans vos bras et en montant sur la Wii Balance Board. (Si la personne qui tient le bébé n'est pas enregistrée ou n'a pas encore fait de Test physique cette journée-là, elle devra se peser seule avant de monter sur la Wii Balance Board avec le bébé.)



Lorsque le bébé aura trois ans, les autres tests et activités seront disponibles.

* Dans le Test pour bébé, l'IMC, le centre de gravité et l'âge Wii Fit ne sont pas mesurés.

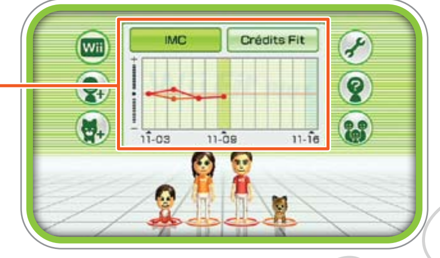
Accueil Wii Fit

Si vous avez déjà créé un profil, vous entrerez directement à l'accueil Wii Fit lorsque vous démarrerez le jeu.

Écran de l'accueil Wii Fit

Placez le curseur sur votre Mii, appuyez sur Ⓐ, puis choisissez Commencer pour passer au calendrier (P. 35). À l'accueil Wii Fit, vous pouvez accéder au Menu Wii, créer un nouveau profil ou enregistrer un animal, changer les paramètres de la section Préférences, essayer la version démo du logiciel ou accéder au mode Multijoueur.

Évolution de l'IMC depuis le Jour 1



La ligne orange au centre de la courbe représente l'IMC mesurée lors de votre tout premier Test physique. La couleur des points correspond à la couleur des vêtements des personnages Mii.

Dans cette section, vous pouvez aussi accéder aux graphiques affichant le nombre de Crédits Fit que chaque joueur a reçu.

Inscription

Créez un nouveau profil ici (P. 31).

Test pour animal



Ici, vous pouvez créer un profil pour votre animal de compagnie! Entrez son nom, son type (chat ou chien) ainsi que ses caractéristiques. Bien que votre animal ne puisse faire un Test physique ou des exercices, vous pouvez mesurer son poids. Portez simplement votre animal dans vos bras et montez sur la Wii Balance Board dans la section Test pour animal. (Si la personne qui tient l'animal n'est pas enregistrée ou n'a pas encore fait de Test physique cette journée-là, elle devra se peser seule avant de monter sur la Wii Balance Board avec l'animal.)



Fonctions

Si vous sélectionnez Fonctions depuis l'accueil Wii Fit, les options ci-dessous apparaîtront et vous permettront d'ajouter la Chaîne Wii Fit Plus au Menu Wii ou de faire un test de fonctionnement de la Wii Balance Board.

- Installer la Chaîne Wii Fit Plus – Ajoutez la Chaîne Wii Fit Plus au Menu Wii (P. 38).
- Test de fonctionnement de la Wii Balance Board – Vérifiez si la Wii Balance Board fonctionne correctement.
- Générique Wii Fit – Voir le générique de Wii Fit.
- Générique Wii Fit Plus – Voir le générique de Wii Fit Plus.

Démo



Le mode Démo permet aux joueurs de faire un Test physique ou de choisir parmi 15 activités et exercices sans avoir à créer un profil. Si vous souhaitez plutôt sauvegarder les données et suivre votre progrès durant l'entraînement, choisissez Inscription et créez un nouveau profil.

Multijoueur

Le mode Multijoueur vous permet de jouer avec vos amis ou votre famille! Choisissez un jeu et appuyez sur Commencer, puis choisissez le Mii qui jouera en premier. Lorsque le premier joueur a terminé son tour, choisissez le Mii du joueur suivant. Vous pouvez retourner à l'écran de sélection du jeu en choisissant Autre jeu.



Choisissez les personnages Mii que vous souhaitez utiliser dans le mode Multijoueur.



Les joueurs joueront à tour de rôle en utilisant la Wii Balance Board et la manette Wii Remote. La Wii Balance Board vous indiquera quel joueur doit prendre place.

Menu Wii

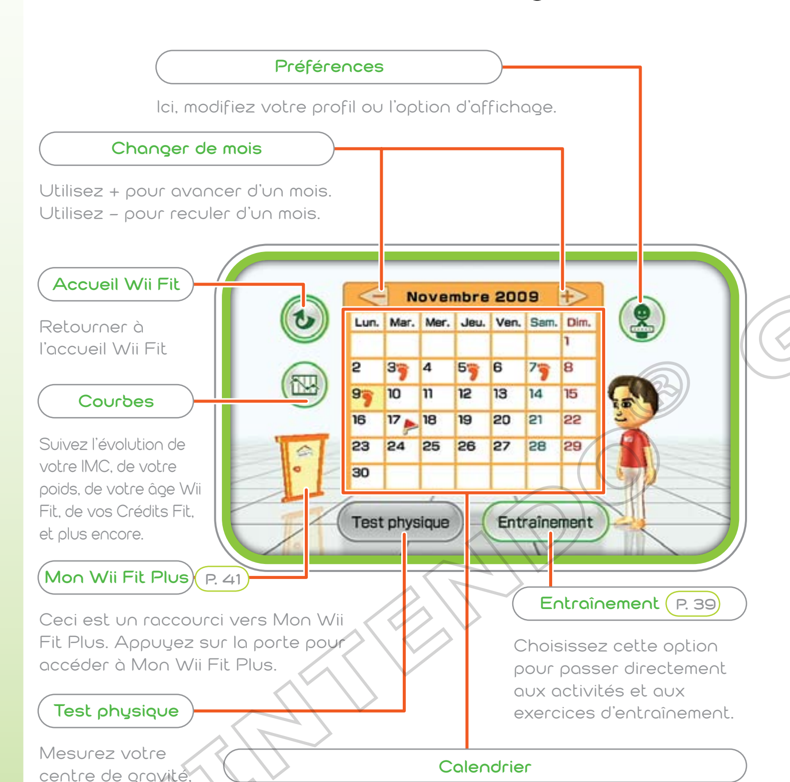
Retourner au Menu Wii

Écran du calendrier

Ici, vous pouvez voir les résultats des tests que vous avez faits, consulter les courbes ou commencer à vous entraîner sur-le-champ.

Écran du calendrier

Placez le curseur sur une option et appuyez sur Ⓐ pour la sélectionner.



Préférences

Ici, modifiez votre profil ou l'option d'affichage.

Changer de mois

Utilisez + pour avancer d'un mois.
Utilisez – pour reculer d'un mois.

Accueil Wii Fit

Retourner à l'accueil Wii Fit

Courbes

Suivez l'évolution de votre IMC, de votre poids, de votre âge Wii Fit, de vos Crédits Fit, et plus encore.

Mon Wii Fit Plus P. 41

Ceci est un raccourci vers Mon Wii Fit Plus. Appuyez sur la porte pour accéder à Mon Wii Fit Plus.

Entraînement P. 39

Choisissez cette option pour passer directement aux activités et aux exercices d'entraînement.

Test physique

Mesurez votre centre de gravité, votre IMC et votre âge Wii Fit.

Calendrier

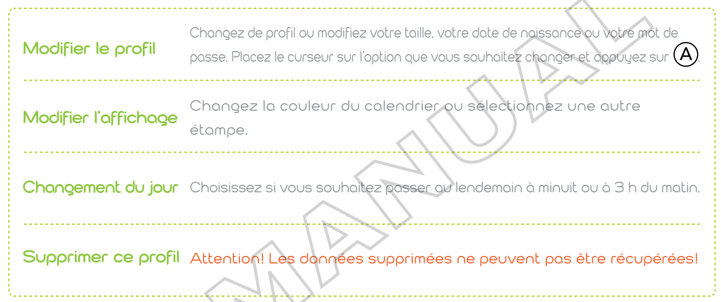


La date d'aujourd'hui est indiquée en jaune, et les jours où vous avez fait un Test physique sont marqués d'une étampe. Si vous choisissez une date marquée d'une étampe, vous pourrez consulter les résultats détaillés de cette journée. Le drapeau rouge indique la date limite que vous avez choisie pour atteindre votre objectif.



● Préférences

Dans la section Préférences, vous pouvez changer de profil et configurer certains paramètres du jeu.



Modifier le profil	Changez de profil ou modifiez votre taille, votre date de naissance ou votre mot de passe. Placez le curseur sur l'option que vous souhaitez changer et appuyez sur Ⓐ.
Modifier l'affichage	Changez la couleur du calendrier ou sélectionnez une autre étampe.
Changement du jour	Choisissez si vous souhaitez passer au lendemain à minuit ou à 3 h du matin.
Supprimer ce profil	Attention! Les données supprimées ne peuvent pas être récupérées!

● Courbes

Vous pouvez suivre l'évolution de votre IMC, de votre poids, de votre âge Wii Fit et de vos Crédits Fit P. 39 grâce à des courbes simples et faciles à comprendre. Appuyez sur les différents boutons pour passer d'une courbe à l'autre. Pour voir les données d'une certaine tranche de temps, placez le curseur sur la courbe, maintenez Ⓐ enfoncé et faites défiler l'écran dans la direction désirée.



Affichage de la tranche d'une courbe

Appuyez sur + pour augmenter la tranche affichée, et – pour la diminuer.

Bouton de changement de courbe

Documenter votre progrès en dehors de Wii Fit Plus

Dans la section Courbes, sous Crédits Fit, vous pouvez entrer les activités que vous avez faites en dehors de Wii Fit Plus. Choisissez Journal, puis l'intensité de l'activité et le temps que vous avez passé à la faire.

Dans les courbes Taille et Pas, vous pouvez entrer votre tour de taille et le nombre de pas que vous faites en une journée. Choisissez Enreg. et entrez le nombre.



* Vous pouvez également entrer des valeurs dans les courbes Journal, Taille et Pas des bébés et des animaux.

Test physique

Dans Test physique, vous pouvez mesurer votre centre de gravité, votre IMC et votre niveau de forme physique en utilisant la Wii Balance Board. Les résultats pourront alors servir à déterminer votre âge Wii Fit.

* Vous ne pouvez enregistrer qu'un résultat du Test physique par jour.

* Les bébés et les animaux ne peuvent pas faire le Test physique. Dans les sections Test pour bébé et Test pour animal, seul le poids sera mesuré en pesant le bébé et l'animal avec la personne qui les porte, puis en déterminant la différence de poids.

Faire un Test physique

1 Commencer le Test physique

Allumez d'abord la Wii Balance Board. Lorsqu'un message vous demandant de prendre place apparaît, montez sur la Wii Balance Board et attendez que l'analyse soit terminée. Entrez le poids de vos vêtements : légers (2,2 lb ou 1 Kg seront déduits de votre poids), lourds (4,4 lb ou 2 Kg seront déduits de votre poids) ou autre (entrez un poids manuellement).

2 Centre de gravité et IMC

Montez sur la Wii Balance Board, écartez les pieds et gardez le dos droit. Wii Fit Plus vérifiera votre centre de gravité et votre IMC. Vous pourrez également consulter votre poids si vous le désirez.

* Appuyez sur ⊕ à tout moment durant le Test physique pour accéder au menu pause.



Votre centre de gravité sera représenté par un point rouge. Placez-vous de façon à ce que le point rouge apparaisse au centre de l'écran.

Pour les joueurs de 19 ans ou moins...

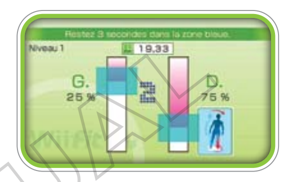
* L'IMC est une mesure habituellement utilisée pour estimer la masse corporelle des adultes, mais dans Wii Fit, même les utilisateurs entre 3 et 19 ans peuvent obtenir cette mesure. Cependant, puisque le taux de croissance des jeunes diffère de façon significative, veuillez noter que ces résultats ne sont qu'à titre indicatif. Puisque l'IMC est calculé en utilisant votre taille, assurez-vous de la mettre à jour si elle change en accédant à la section Modifier le profil, dans Préférences. P. 36

* Les personnes qui s'entraînent avec des poids et haltères ou qui suivent un entraînement destiné à développer les muscles peuvent avoir un IMC plus élevé, puisque les muscles sont plus lourds que le gras. Le résultat pourrait donc être faussé.

3 Maîtrise du corps

La maîtrise du corps est mesurée en utilisant deux tests d'équilibre choisis de façon aléatoire. Suivez les instructions à l'écran pour faire les tests.

* La première fois que vous faites le Test physique, vous ne ferez que le Test d'équilibre basique.



4 Affichage de l'âge Wii Fit

Votre âge Wii Fit, basé sur votre âge réel et sur les résultats des tests d'équilibre, sera affiché ici. L'un de vos objectifs d'entraînement pourrait être de réduire votre âge Wii Fit!



5 Étamper le calendrier

Placez le curseur sur la date d'aujourd'hui et appuyez sur Ⓐ pour étamper le calendrier à la fin du test.



Chaîne Wii Fit Plus

Vous pouvez installer la Chaîne Wii Fit Plus dans le Menu Wii. Cette chaîne vous permettra de faire un Test physique ou de consulter vos courbes sans insérer le disque de jeu dans la console. Vous pouvez installer la chaîne depuis la section Fonctions P. 34 en sélectionnant Installer la Chaîne Wii Fit Plus. Suivez les instructions à l'écran pour l'installer.



Wii Fit Plus Channel

Vous pouvez accéder à plusieurs nouvelles fonctions de Wii Fit Plus depuis la Chaîne Wii Fit Plus. Même si vous avez déjà installé la version originale de la Chaîne Wii Fit, nous vous recommandons d'installer la nouvelle Chaîne Wii Fit Plus pour profiter de ces nouvelles fonctions!

* Vous devez posséder assez d'espace libre dans la mémoire de votre console Wii pour installer la Chaîne Wii Fit Plus.

* Vous devez insérer le disque Wii Fit Plus dans la console pour faire des exercices.



Entraînement

Wii Fit Plus vous propose cinq catégories parmi lesquelles choisir : yoga, entraînement musculaire, aérobique, jeux d'équilibre et le tout nouveau mode Entraînement Plus. Choisissez ce qui vous plaît!

* Les résultats de l'entraînement peuvent varier d'un utilisateur à l'autre.

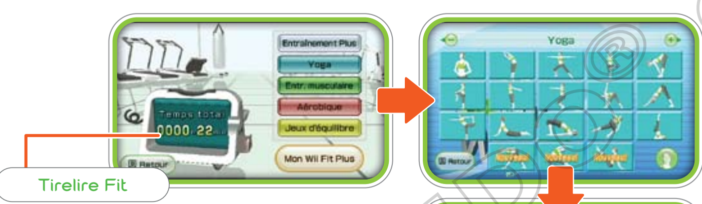
* N'en faites pas trop. Prenez toujours en compte votre état physique et mental lorsque vous vous entraînez. Ne soyez pas trop exigeant(e) envers vous-même et soyez conscient(e) du temps que vous passez à vous entraîner.

* Certains exercices nécessitent l'utilisation de la manette Wii Remote et du Nunchuk™. Suivez les instructions à l'écran pour plus de détails.

Commencer l'entraînement

Choisissez la catégorie et l'exercice que vous souhaitez faire, puis appuyez sur Commencer pour débuter. Certaines activités auront la mention « Joueurs avancés » ou vous offriront différents niveaux de difficulté. Vous pouvez également choisir Mon Wii Fit Plus (P. 41) depuis cet écran.

* Ne sélectionnez pas les niveaux avancés des exercices avant de vous être habitué(e) à leur version pour débutants.

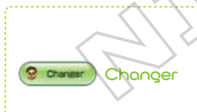


Tirelire Fit

À mesure que vous faites vos exercices quotidiens, vous obtiendrez des Crédits Fit qui seront ajoutés à votre tirelire Fit. En accumulant des Crédits Fit, vous déverrouillerez de nouvelles activités et de nouveaux exercices.

MET

Le MET représente le type d'intensité requis pour faire un mouvement. Plus cette valeur est élevée, plus vous brûlez de calories en un temps donné.



Changer — Vous pouvez changer temporairement votre Mii depuis l'écran de sélection de l'activité. Si vous choisissez un Mii qui possède déjà un profil, les Crédits Fit seront ajoutés à la tirelire Fit de ce profil. Si vous souhaitez retourner à votre Mii précédent, appuyez sur le bouton Changer une seconde fois, ou retournez à l'écran de sélection de la catégorie.



Entraîneur — Appuyez sur ce bouton depuis l'écran de sélection des activités de yoga et d'entraînement musculaire pour changer d'entraîneur.

Préparation à l'entraînement

Commencez par allumer la Wii Balance Board. Montez dessus lorsque vous en recevez l'instruction à l'écran et attendez d'avoir été reconnu(e). Dans Yoga et Entraînement musculaire, vous pouvez suivre les instructions d'un entraîneur alors que vous faites les exercices. Changez de perspective en appuyant en bas sur ✚. Une fois prêt(e), écoutez votre entraîneur et commencez votre entraînement.



Imitez les mouvements de votre entraîneur lentement et de façon sécuritaire lorsque vous faites un exercice.

* Assurez-vous de bien vous échauffer et de vous étirer avant de commencer l'entraînement.

* Lorsque vous vous entraînez, assurez-vous de porter des vêtements confortables qui n'ont aucune attache de métal ou autre mécanisme de fermeture fait de matériaux durs.

Prendre une pause

Appuyez sur (+) pour mettre le jeu sur pause. Lorsque vous souhaitez reprendre l'entraînement, appuyez sur (+) ou sélectionnez Continuer. Vous pouvez recommencer depuis le début en sélectionnant Réessayer, ou retourner à l'écran de sélection de l'activité en sélectionnant Quitter.

Fin de l'entraînement

Lorsque vous terminez une activité, vous recevez un pointage basé sur votre performance. Si votre résultat se classe dans le top 10 des résultats déjà obtenus pour cette activité, il sera enregistré. Le nombre de calories que vous avez brûlées sera également indiqué. Appuyez sur (A) pour finir l'activité. Vous pourrez ensuite choisir Réessayer pour refaire la même activité, ou Quitter pour retourner à l'écran de sélection des exercices.

* Le nombre de calories brûlées est calculé automatiquement à partir de la valeur MET associée à l'exercice, du temps pendant lequel vous avez fait l'exercice, et enfin, de votre poids tel qu'enregistré durant votre dernier Test physique. L'exactitude de cette valeur peut être influencée par les différences entre les utilisateurs et par la façon dont ils font les exercices.

⚠ AVERTISSEMENT – Blessure causée par des problèmes préexistants.

Jouer avec la Wii Balance Board pourrait nécessiter différents degrés d'activité physique. Consultez un docteur avant d'utiliser la Wii Balance Board si :

- vous êtes ou pourriez être enceinte,
- vous avez des problèmes respiratoires, des problèmes de cœur, de dos, d'articulations ou d'autres problèmes orthopédiques,
- vous avez une pression artérielle élevée,
- vous avez de la difficulté à faire des exercices physiques, ou
- vous avez été avisé de limiter vos exercices physiques.

Lors de l'utilisation de la Wii Balance Board, ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT L'UTILISATION et consultez un docteur si vous éprouvez une fatigue extrême, de la difficulté à respirer, des serrements à la poitrine, des étourdissements, un malaise ou de la douleur.



Mon Wii Fit Plus

Dans Mon Wii Fit Plus, vous pouvez personnaliser votre programme d'entraînement ou en choisir un dans la liste de programmes conçus pour atteindre des objectifs particuliers.

Accueil Mon Wii Fit Plus

Vous pouvez choisir parmi trois modes depuis l'écran de Mon Wii Fit Plus : Programmes Wii Fit Plus, Mon programme et Favoris.

Lorsqu'ils sont disponibles, vous pouvez également choisir les menus suivants : Calories, Entraîneur, Crédits Fit et MET.



Écran Mon Wii Fit Plus

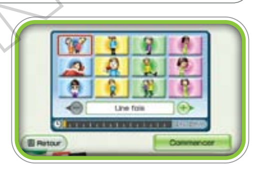
Programmes Wii Fit Plus

Dans cette section, vous trouverez plusieurs programmes conçus pour vous aider à améliorer certaines parties de votre corps, telles que votre dos, ou à atteindre certains objectifs, tels que la relaxation ou l'amélioration de votre équilibre. Choisissez parmi les menus Style de vie, Santé, Jeunesse et Silhouette. Dans chaque catégorie, vous pouvez choisir parmi trois activités qui ciblent différentes zones. Vous pouvez faire une seule de ces activités, ou sélectionner Commencer pour faire les trois.



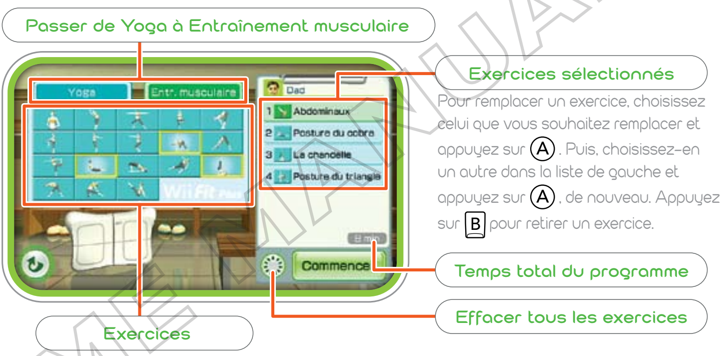
Combiner

Vous pouvez aussi combiner plusieurs programmes. Choisissez les programmes que vous souhaitez combiner en un seul entraînement et appuyez sur Commencer.



Mon programme

Choisissez vos exercices préférés dans les menus Yoga et Entraînement musculaire pour créer votre programme personnalisé. Placez le curseur sur l'exercice et appuyez sur Ⓐ. Lorsque vous avez terminé d'assembler votre programme, appuyez sur Commencer.



Exercices sélectionnés : Pour remplacer un exercice, choisissez celui que vous souhaitez remplacer et appuyez sur Ⓐ. Puis, choisissez-en un autre dans la liste de gauche et appuyez sur Ⓐ de nouveau. Appuyez sur B pour retirer un exercice.

Exercices : Les exercices que vous avez déjà ajoutés seront surlignés en jaune.

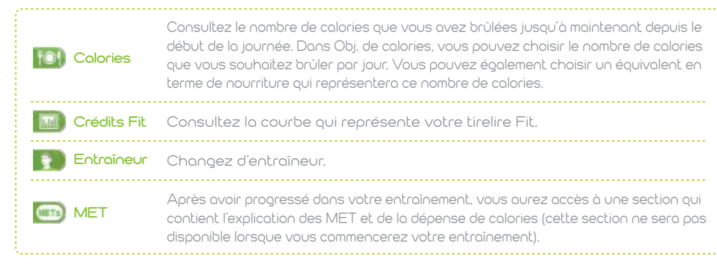
Favoris

Les 10 exercices que vous avez faits le plus souvent seront affichés dans le menu Fréquemment. Dans les menus Récemment et Rarement, les 10 exercices que vous avez faits le plus récemment et le plus rarement, respectivement, seront affichés.



Autres icônes

Ces icônes vous permettront de consulter le nombre de calories que vous avez brûlées, de voir les courbes ou de changer d'entraîneur.



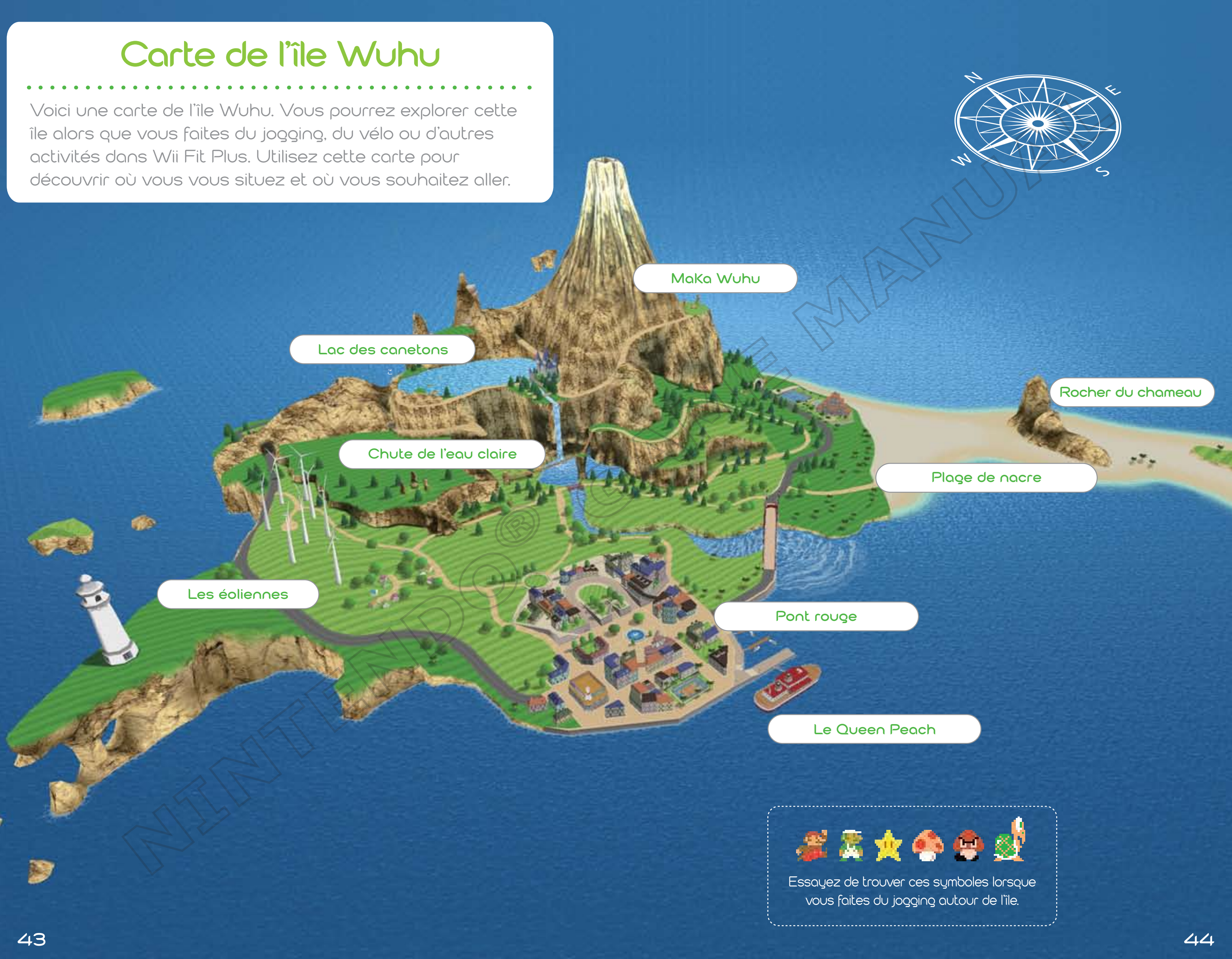
Calories	Consultez le nombre de calories que vous avez brûlées jusqu'à maintenant depuis le début de la journée. Dans Obj. de calories, vous pouvez choisir le nombre de calories que vous souhaitez brûler par jour. Vous pouvez également choisir un équivalent en terme de nourriture qui représentera ce nombre de calories.
Crédits Fit	Consultez la courbe qui représente votre tirelire Fit.
Entraîneur	Changez d'entraîneur.
MET	Après avoir progressé dans votre entraînement, vous aurez accès à une section qui contient l'explication des MET et de la dépense de calories (cette section ne sera pas disponible lorsque vous commencerez votre entraînement).

* La nourriture utilisée en exemple dans la section Calories a été sélectionnée sur le site Internet de l'USDA National Nutrient Database for Standard Reference. http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/ (Consulté le 20 mai 2009).




Carte de l'île Wuhu

Voici une carte de l'île Wuhu. Vous pourrez explorer cette île alors que vous faites du jogging, du vélo ou d'autres activités dans Wii Fit Plus. Utilisez cette carte pour découvrir où vous vous situez et où vous souhaitez aller.



Essayez de trouver ces symboles lorsque vous faites du jogging autour de l'île.

POR FAVOR LEA CUIDADOSAMENTE TODO EL MANUAL DE OPERACIONES DEL Wii™ ANTES DE USAR SU SISTEMA, DISCO DE JUEGO O ACCESORIO. ESTE MANUAL CONTIENE INFORMACIÓNDE SALUD Y SEGURIDAD IMPORTANTE.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE: LEA LAS SIGUIENTES ADVERTENCIAS ANTES DE QUE USTED O SUS HIJOS JUEGUEN VIDEOJUEGOS.

⚠ AVISO – Ataques

- Algunas personas (aproximadamente 1 de cada 4000) pueden tener ataques o desmayos a causa de destellos o patrones de luz, y esto puede suceder cuando ven televisión o juegan videojuegos, aunque no hayan tenido un ataque previamente.
- Cualquier persona que haya tenido un ataque, pérdida de conocimiento u otro síntoma asociado a una condición epiléptica, debe consultar con un médico antes de jugar un videojuego.
- Los padres deberían observar a sus hijos mientras que estos jueguen videojuegos. Deje de jugar y consulte con un médico si usted o sus hijos tienen alguno de los siguientes síntomas:

Convulsiones	Contorsión de ojos o músculos	Pérdida de consciencia
Alteración en la visión	Movimientos involuntarios	Desorientación

- Para evitar la posibilidad de un ataque mientras juegue con los videojuegos:
  1. Siéntese o párese lo más lejos posible de la pantalla.
  2. Juegue videojuegos en la pantalla más pequeña que tenga disponible.
  3. No juegue si siente cansancio o necesita dormir.
  4. Juegue en una habitación bien iluminada.
  5. Descanse de 10 a 15 minutos por cada hora.

⚠ AVISO – Lesiones por movimiento repetitivo y vista cansada

Jugar videojuegos puede causar dolor en sus músculos, articulaciones, piel u ojos. Siga estas instrucciones para evitar problemas como tendinitis, síndrome del túnel carpiano, irritación de piel o vista cansada:

- Evite el juego excesivo. Los padres deben controlar que el modo de juego de los niños sea apropiado.
- Descanse de 10 a 15 minutos por cada hora de juego, aun cuando piense que no es necesario.
- Si al jugar siente cansancio en las manos, muñecas, ojos o brazos, o si tiene síntomas como hormigueo, adormecimiento, irritación o tensión, deje de jugar y descanse por varias horas antes de empezar de nuevo.
- Si continúa teniendo alguno de estos síntomas o si siente otro malestar mientras o después de estar jugando, deje de jugar y consulte con un médico.

⚠ ATENCIÓN – Enfermedad de movimiento

Jugar videojuegos puede causar enfermedad de movimiento en algunos jugadores. Si usted o sus hijos se sienten mareados o con náusea al jugar videojuegos, dejen de jugar y descansen. No conduzca ni realice otra actividad pesada hasta sentirse mejor.

INFORMACIÓN LEGAL IMPORTANTE

Este juego de Nintendo no ha sido diseñado para uso con ningún aparato no autorizado. El uso de dicho aparato invalidará la garantía de su producto Nintendo. La duplicación de cualquier juego de Nintendo es ilegal y está terminantemente prohibida por las leyes de propiedad intelectual domésticas e internacionales. "Copias de respaldo" o "copias archivadas" no están autorizadas y no son necesarias para proteger su programa (software). Los transgresores serán enjuiciados.

REV-E

INFORMACIÓN SOBRE GARANTÍA Y SERVICIO DE REPARACIÓN

REV-Q

Es posible que sólo necesite instrucciones sencillas para corregir un problema con su producto. En lugar de ir a su comerciante, trate nuestra página de Internet support.nintendo.com, o llame a nuestra línea de Servicio al Cliente al 1-800-255-3700. El horario de operación es: Lunes a Domingo, de 6:00 a.m. a 7:00 p.m., Horario Pacífico (las horas pueden cambiar). Si el problema no se puede resolver con la información para localización de averías disponible por Internet o teléfono, se le ofrecerá servicio expreso de fábrica a través de Nintendo. Favor de no enviar ningún producto a Nintendo sin comunicarse primero con nosotros.

GARANTÍA DE SISTEMAS (HARDWARE)

Nintendo of America Inc. ("Nintendo") garantiza al comprador original que el sistema será libre de defectos de material y fabricación por un período de doce (12) meses desde la fecha de compra. Si durante este período de garantía ocurre un defecto cubierto bajo esta garantía, Nintendo reparará o reemplazará libre de costo el sistema o componente defectuoso.* El comprador original tiene derecho a esta garantía solamente si la fecha de compra se registra al momento de la venta o si el consumidor puede demostrar, a la satisfacción de Nintendo, que el producto fue comprado dentro de los últimos 12 meses.

GARANTÍA DE JUEGOS Y ACCESORIOS

Nintendo garantiza al comprador original que el producto (juegos y accesorios) será libre de defectos de materialy fabricación por un período de tres (3) meses desde la fecha de compra. Si un defecto cubierto bajo esta garantía ocurre durante este período de tres (3) meses de garantía, Nintendo reparará o reemplazará el producto defectuoso libre de costo.*

SERVICIO DESPUÉS DEL VENCIMIENTO DE LA GARANTÍA

Por favor trate nuestra página de Internet support.nintendo.com, o llame a nuestra línea de Servicio al Cliente al 1-800-255-3700 para obtener información sobre localización de averías y reparación, u opciones para reemplazo y costos.*

*En ciertos casos, puede ser necesario que nos envíe el producto completo, CON ENVÍO PREPAGADO Y ASEGURADO CONTRA PÉRDIDA O DAÑO. Favor de no enviar ningún producto a Nintendo sin comunicarse primero con nosotros.

LIMITACIONES DE LA GARANTÍA

ESTA GARANTÍA NO SE APLICARÁ SI ESTE PRODUCTO: (A) ES USADO CON PRODUCTOS QUE NO SEAN VENDIDOS NI AUTORIZADOS POR NINTENDO (INCLUYENDO, PERO NO LIMITADO A, APARATOS PARA AUMENTAR O COPIAR LOS JUEGOS, ADAPTADORES, Y FUENTES DE ENERGÍA ELÉCTRICA); (B) ES USADO CON PROPÓSITOS COMERCIALES (INCLUYENDO ALQUILERES); (C) ES MODIFICADO O FORZADO; (D) SE HA DAÑADO POR DESCUIDO, ACCIDENTE, USO IRRAZONABLE, O POR OTRAS CAUSAS NO RELACIONADAS A MATERIALES DEFECTUOSOS O ARTESANÍA; O (E) TIENE EL NÚMERO DE SERIE ALTERADO, BORRADO O HA SIDO REMOVIDO.

CUALQUIERA DE LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS APLICABLES (INCLUYENDO, **LAS GARANTÍAS DE COMERCIABILIDAD** Y LA CONVENIENCIA PARA UN OBJETIVO CONCRETO, SON POR ESTE MEDIO LIMITADAS EN DURACIÓN A LOS PERÍODOS DE GARANTÍA DESCRITOS ANTERIORMENTE (12 MESES O 3 MESES, COMO APLIQUE). NINTENDO NO SERÁ RESPONSABLE EN NINGUNA OCASIÓN POR DAÑOS CONSEQUENTES O INCIDENTALES DEBIDO A INFRINGIOS DE GARANTÍAS IMPLICADAS O EXPLÍCITAS. UNOS ESTADOS NO PERMITEN LIMITACIONES EN CUANTO DURA UNA GARANTÍA IMPLÍCITA, O LA EXCLUSIÓN DE DAÑOS CONSEQUENTES O INCIDENTALES, POR LO TANTO, ES POSIBLE QUE LAS LIMITACIONES ANTES CITADAS NO LE SEAN APLICABLES.

Esta garantía le da derechos legales específicos. Usted también puede tener otros derechos, los cuales pueden variar de un estado a otro o de una provincia a otra.

La dirección de Nintendo es: Nintendo of America Inc., P.O. Box 957, Redmond, WA, 98073-0957, U.S.A.

Esta garantía es válida solamente en los Estados Unidos y Canadá.

Índice

Si ya tienes Wii Fit, puedes comenzar en la página 54.

INFORMACIÓN DE SALUD Y SEGURIDAD

Sigue las siguientes indicaciones al jugar para prevenir lesiones y/o prevenir daño a la Wii Balance Board o a los objetos circundantes:

- Pon atención a tu equilibrio para que no te resbales ni te caigas de la Wii Balance Board. Evita moverte más de lo necesario para jugar.
- No te pongas zapatos o calcetines al usar la Wii Balance Board. Jugar con pies descalzos reduce el riesgo de resbalarse o caerse. Si tus pies comienzan a sudar al jugar, detente y sécate los pies y la Wii Balance Board antes de continuar.
- Solo una persona debe utilizar la Wii Balance Board a la vez.
- Asegúrate de que haya espacio suficiente entre tú y otros objetos o personas durante el juego. Nintendo recomienda por lo menos 3 pies (1 metro).
- Evita pisar o pararte en las esquinas de la Wii Balance Board.
- Coloca siempre la Wii Balance Board en una superficie plana, horizontal y estable. No la utilices en superficies resbalosas. Si la usas sobre alfombras gruesas, utiliza los elevadores de la Wii Balance Board que vienen incluidos con este accesorio.
- No utilices la Wii Balance Board si estás bajo la influencia del alcohol o cualquier otra sustancia que pueda afectar tu sentido de equilibrio o percepción y que cause que te resbales o te caigas.

PRECAUCIONES IMPORTANTES AL SER USADO POR NIÑOS:
Un adulto tendrá que explicar toda la Información sobre Salud y Seguridad y las normas de uso e instrucciones a todo menor que desee usar la Wii Balance Board. No hacerlo puede resultar en lesiones o daños al sistema o propiedad. Observa a los niños mientras juegan para asegurar que la Wii Balance Board se esté utilizando segura y apropiadamente.

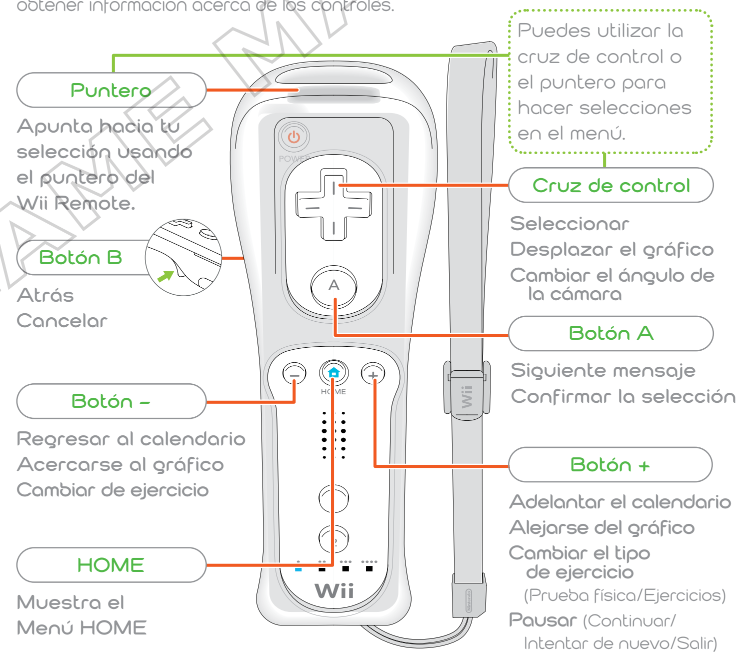
Un adulto debe asistir a los menores cuando jueguen por primera vez para asegurarse de que entienden la manera correcta de usar este accesorio.

Cómo utilizar los menús

Navegarás los menús usando el control Wii Remote™. Durante la prueba física o los ejercicios, utilizarás la Wii Balance Board™.

Wii Remote

Para hacer selecciones en los menús, apunta con el Wii Remote y oprime Ⓐ. Revisa la información que aparece en la pantalla para ver detalles de cómo controlar actividades y ejercicios específicos. Sigue las instrucciones de cada ejercicio para obtener información acerca de los controles.



⚠ ATENCIÓN: USO DE LA CORREA DE MUÑECA

Utiliza la correa de muñeca para ayudar a prevenir lesiones a otras personas o daño a los objetos a tu alrededor o al Wii Remote en caso de que sueltes accidentalmente el Wii Remote durante el juego.

También recuerda lo siguiente:

- Asegúrate que todos los jugadores usen la correa de muñeca apropiadamente cuando sea su turno.
- Nunca sueltes el Wii Remote durante el juego.
- Sécate las manos si te empiezan a sudar.
- Dispón de espacio suficiente a tu alrededor mientras que juegas y asegúrate que el sitio donde juegas está despejado de personas u objetos.
- Mantente a un mínimo de 3 pies de tu televisor.
- Usa la funda del Wii Remote.



¿Qué es Wii Fit Plus?

Wii Fit Plus es una forma fácil y divertida de hacer ejercicio a diario, de manera individual o con tus amigos y tu familia.

¡Diviértete y ponte en forma!

Wii Fit Plus utiliza la Wii Balance Board para medir tu IMC, condición física, equilibrio, coordinación entre mente y cuerpo, así como tu edad Wii Fit, haciendo posible que cuides de tu salud a diario. Además de incluir las actividades y el contenido original de Wii Fit, también te permite usar Mi Wii Fit Plus, los programas Wii Fit Plus, visualizar tu consumo de calorías y registrar a tu bebé o mascota.

* El IMC es una medida de la grasa corporal basada en altura y peso de un individuo.

¡Una nueva forma de entrenar!

Wii Fit Plus te ofrece juegos y ejercicios diseñados para ayudar a mejorar tu equilibrio, tonificar tus músculos y mejorar tu condición física con Yoga, Tonificación, Juegos de equilibrio y Aeróbic. El nuevo modo de Ejercicios Plus incluye juegos que han sido creados para maximizar la coordinación de tu cuerpo con tu mente.



* ¡Wii Fit Plus contiene todas las actividades de Yoga, Tonificación, Aeróbic y juegos de equilibrio que se incluyen en el juego original de Wii Fit!

Mi Wii Fit Plus

En Mi Wii Fit Plus te esperan programas diseñados especialmente para complementar tu entrenamiento diario.





En los programas Wii Fit Plus puedes elegir entre una variedad de distintas categorías para encontrar ejercicios enfocados en tus propias metas de salud.

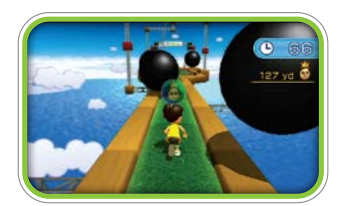


En Mi Programa, inventa tu propio entrenamiento al combinar las actividades disponibles en los menús de Yoga y Tonificación.

Modo Multijugador

Wii Fit Plus también te ofrece un nuevo modo multijugador que permite a familiares y amigos jugar juntos. Toma turnos con la Wii Balance Board y cambia de jugador cuando termine tu turno.





ACTUALIZACIÓN DEL MENÚ DEL SISTEMA

La primera vez que insertes el disco en la consola Wii, esta comprobará si tienes el menú de sistema más reciente, y si es necesario, mostrará una pantalla de actualización del sistema Wii. Oprime "Aceptar" para proceder.





Cómo empezar

Inserta el disco de juego de Wii Fit Plus dentro de la ranura para discos. La consola Wii se encenderá.

1 Cuando aparezca la pantalla que aparece a la derecha, lee el contenido y oprime Ⓐ.



2 Cuando aparezca el Menú de Wii, señala el Canal Disco (que aparece en la caja roja) con el cursor y oprime Ⓐ.

* Puedes hacer la prueba física y dar un seguimiento diario a tu progreso sin necesidad de insertar el disco del juego. Consulta la P. 60 para obtener información acerca del Canal Wii Fit Plus.



Canal Wii Fit Plus

3 Cuando aparezca la pantalla de título, señala Comenzar con el cursor y oprime Ⓐ.



Pantalla del canal disco

4 Aparecerá una pantalla que te mostrará cómo ponerte la correa de muñeca, ponte la correa como se te indica y oprime Ⓐ.



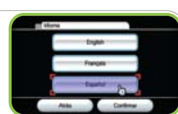
Pantalla del uso de la correa

5 Si estás jugando por primera vez, la pantalla de creación de datos de Wii Fit Plus aparecerá. Oprime Ⓐ para crear tus datos de guardado. Una vez que se hayan creado los datos, aparecerá una pantalla de confirmación. Oprime Ⓐ de nuevo.



Pantalla de creación de datos

Para jugar en español, cambia tu idioma en la configuración de Wii.





Cómo registrar a tu Wii Balance Board

En Wii Fit Plus necesitarás usar la Wii Balance Board para realizar las pruebas físicas, así como actividades y ejercicios.

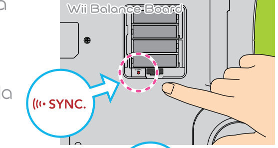
● Si la Wii Balance Board se encuentra registrada

Si ya has registrado tu Wii Balance Board, simplemente enciéndela cuando aparezca la pantalla que se muestra a la derecha.



● Si la Wii Balance Board no se encuentra registrada

Realiza los pasos siguientes para registrar a tu Wii Balance Board.





- Quita la tapa del compartimento de las pilas de la parte inferior de la Wii Balance Board y oprime SYNC. El indicador de encendido parpadeará.

  * Cuando quites la tapa, ten cuidado de no dejar caer la Wii Balance Board sobre tus pies o pellizcarte los dedos.

  * Asegúrate de que las pilas están insertadas correctamente.

- Abre la ranura para tarjetas SD de tu consola Wii mientras la luz de tu Wii Balance Board se encuentre parpadeando y oprime SYNC. Cuando el indicador de encendido de la Wii Balance Board deje de parpadear, la Wii Balance Board estará registrada.



* No oprimas SYNC. por más de 10 segundos, pues esto ocasionará que todo Wii Remote que se encuentre registrado en tu consola Wii pierda su registro.

- Cierra la ranura para tarjetas SD de tu consola Wii y coloca la tapa del compartimento de las pilas en la Wii Balance Board.

  * Se puede registrar una sola Wii Balance Board por cada consola Wii. Cuando se registre una, quedará espacio en la consola para registrar nueve controles Wii Remote adicionales como máximo. Si intentas registrar un Wii Remote que se exceda del límite, los datos del registro de Wii Remote más antiguo serán borrados, y este perderá su registro. Los datos de la Wii Balance Board no serán borrados.

  * Solo puede registrarse una Wii Balance Board por consola Wii. Si una Wii Balance Board que ya haya sido registrada en una consola Wii es registrada en otra consola Wii, la configuración anterior será borrada. Si deseas volver a usarla con la consola original, necesitarás registrarla en esa consola de nuevo.

  * La Wii Balance Board será registrada como el jugador 4, si un Wii Remote se registra como el jugador 4, este registro será sobrescrito.

Cómo jugar por primera vez

Después de confirmar la fecha y hora de la consola Wii, crearás tu propio perfil. En él se guardarán tu IMC, tu edad Wii Fit y los progresos de tus ejercicios.

* Puedes cambiar a tu Mii™, fecha de nacimiento estatura y contraseña en cualquier momento en la pantalla de Opciones (P. 58).

1 Elige un personaje Mii

Elige el personaje Mii que quieras que te represente.

* Para obtener información acerca de cómo agregar un Mii, consulta el manual de operaciones de la consola Wii.



2 Prueba física

Usa la Wii Balance Board para realizar una prueba física (P. 59). Comienza al introducir tu fecha de nacimiento y tu altura. Señala las flechas y oprime Ⓐ para introducir tu información. Una vez que esta haya sido introducida, elige Aceptar para realizar la prueba. (Asegúrate de no subir a la Wii Balance Board hasta que el juego te lo indique.) La prueba física medirá tu centro de gravedad, IMC y edad Wii Fit.

* Quítate los zapatos y calcetines antes de subir a la Wii Balance Board. El uso de zapatos o calcetines puede resultar en accidentes o lesiones y podría causar daños a objetos cercanos.

* La edad Wii Fit es un valor determinado exclusivamente por Wii Fit Plus para su uso exclusivo y varía entre los 3 a 99 años.

3 Fija tu objetivo

Una vez que hayas medido tu IMC, podrás fijarte un IMC como objetivo que desees lograr en 2 semanas o más. Es útil mantener una meta en mente mientras entrenas.



4 Ajustes de la clave

Si no quieres que otros vean tus datos, podrás protegerlos con una clave de cuatro dígitos. Una vez que completes tus ajustes, regresarás a la pantalla del calendario (P. 57). Puedes cambiar la clave en los ajustes del usuario (P. 58) . Si introduces la clave equivocada tres veces cuando elijas tu perfil y quieras ir a Mi Wii Fit Plus, podrás regresar a la pantalla del calendario al introducir tu estatura.



Datos de ejercicios

Los datos de los ejercicios serán registrados automáticamente en los datos del usuario. Para poder guardar estos datos necesitarás tener más de 12 bloques de espacio disponibles en la memoria de tu consola Wii. Puedes guardar un máximo de 8 perfiles (incluyendo los de bebés y mascotas) en la memoria de la consola Wii. Si necesitas borrar un perfil, elige Borrar datos de usuario en la Configuración (P. 58). Se recomienda ampliamente que respaldes tus datos en una tarjeta SD.

* Si el Mii que está vinculado a los datos del usuario es borrado en el Canal Mii, será reemplazado automáticamente por un Mii invitado.

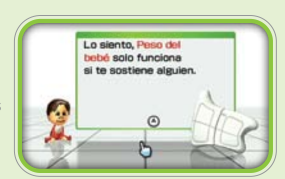
* Consulta la sección del uso de tarjetas de memoria en el manual de operaciones de la consola Wii para obtener información acerca del uso de las tarjetas SD.

● Transferir datos de guardado de Wii Fit

Las personas que tengan perfiles en el Wii Fit original podrán seguir usándolos en Wii Fit Plus, pues sus datos serán transferidos cuando Wii Fit Plus sea iniciado en la misma consola Wii que contenga sus datos de Wii Fit. Sus perfiles e historiales serán ingresados de manera automática y podrán continuar con las pruebas físicas y actividades de entrenamiento. Consulta la sección de Configuración de Wii y gestión de datos en el manual de operaciones de la consola Wii para conocer más acerca del uso de la tarjeta SD.

Peso del bebé

Si creas un perfil para alguien que tenga 3 años o menos, este quedará registrado bajo los datos del bebé. Los bebés no pueden realizar pruebas físicas o ejercicios, solamente será medido su peso si son sostenidos por una persona que esté colocada sobre la Wii Balance Board. (Si la persona que sostiene al bebé no está registrada como usuario o no ha hecho una prueba física ese día, esa persona tendrá que ser pesada antes de que los datos del bebé sean tomados.)



Una vez que la edad del bebé rebase los 3 años de edad, las otras pruebas y actividades se encontrarán disponibles.

* Al calcularse el peso del bebé, no se calcularán el IMC, el centro de gravedad, ni la edad Wii Fit.



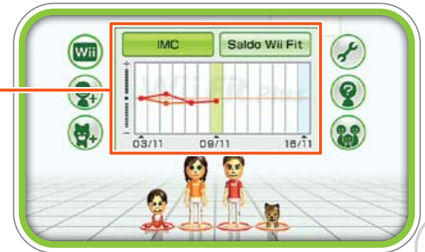
Plaza Wii Fit

Una vez que hayas creado tu perfil, el juego comenzará en la Plaza Wii Fit.

Pantalla de la Plaza Wii Fit

Apunta hacia tu Mii, oprime Ⓐ, y elige Comenzar para ir a la pantalla del Calendario (P. 57). En la Plaza Wii Fit podrás ir al Menú de Wii, añadir un perfil nuevo, registrar a tu mascota, cambiar la Configuración o elegir el modo Multijugador.

Historial de cambios del IMC

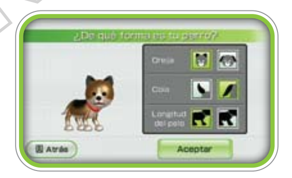


La línea anaranjada del centro de la gráfica representa el IMC de tu primera prueba física. El color de los puntos refleja el color de la ropa de los personajes Mii correspondientes. Aquí podrás ir a la gráfica que muestra el saldo Wii Fit que ha ganado cada jugador.

Registrar

Aquí puedes crear nuevos datos de usuario (P. 53).

Peso de la mascota

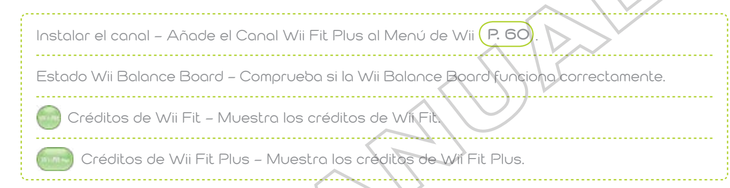


¡Aquí puedes registrar datos de usuario para tu mascota! Ingresa el nombre de tu mascota, su tipo (si es perro o gato) y sus características. A pesar de que tu mascota nunca podrá realizar pruebas físicas o ejercicios su peso podrá ser medido. Simplemente sostén a tu mascota y párate sobre la Wii Balance Board cuando estés en Datos de la mascota. (Si la persona que sostiene a la mascota no está registrada como usuario o no ha hecho una prueba física ese día, esa persona tendrá que ser pesada antes de que los datos de la mascota sean tomados.)



Configuración

Si eliges Configuración desde el menú de la Plaza Wii Fit, la pantalla de abajo aparecerá y desde ahí podrás añadir el Canal Wii Fit Plus o verificar el estado de la Wii Balance Board.



Instalar el canal – Añade el Canal Wii Fit Plus al Menú de Wii (P. 60).

Estado Wii Balance Board – Comprueba si la Wii Balance Board funciona correctamente.

Créditos de Wii Fit – Muestra los créditos de Wii Fit.

Créditos de Wii Fit Plus – Muestra los créditos de Wii Fit Plus.

Prueba

El modo prueba permite a los jugadores hacer una prueba física o elegir entre 15 actividades y ejercicios sin tener que crear un perfil. Aquellos que quieran guardar sus datos y registrar su progreso deberán elegir Nuevo perfil y crear sus datos de usuario.

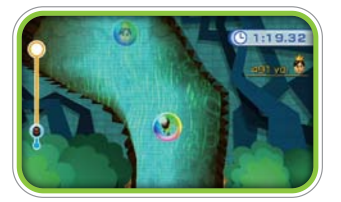


Multijugador

El modo Multijugador permite que los amigos y familiares jueguen juntos. Elige un juego, elige Empezar y luego selecciona el Mii que participará primero. Luego, al terminar su turno, selecciona el Mii del siguiente jugador. Puedes regresar a la pantalla de selección de juegos al elegir la opción de Cambiar juego.



Elige los personajes Mii que desees usar en Multijugador.



Cuando se indique, cada jugador tomará su turno para usar el Wii Remote y la Wii Balance Board.

Menú de Wii

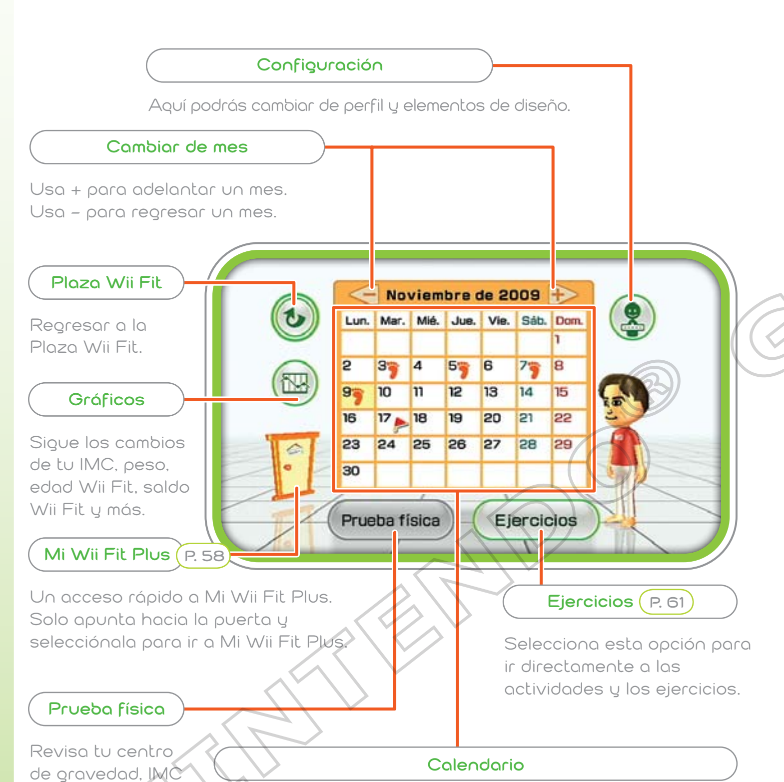
Regresar al Menú de Wii

Pantalla del calendario

Te permite ver resultados anteriores, gráficos, efectuar una prueba física, o ir directamente a entrenar.

Pantalla del calendario

Apunta a cualquier opción y oprime Ⓐ para hacer una elección.



Configuración

Aquí podrás cambiar de perfil y elementos de diseño.

Cambiar de mes

Usa + para adelantar un mes.
Usa – para regresar un mes.

Plaza Wii Fit

Regresar a la Plaza Wii Fit.

Gráficos

Sigue los cambios de tu IMC, peso, edad Wii Fit, saldo Wii Fit y más.

Mi Wii Fit Plus P. 58

Un acceso rápido a Mi Wii Fit Plus. Solo apunta hacia la puerta y selecciónala para ir a Mi Wii Fit Plus.

Prueba física

Revisa tu centro de gravedad, IMC y edad Wii Fit.

Ejercicios P. 61

Selecciona esta opción para ir directamente a las actividades y los ejercicios.

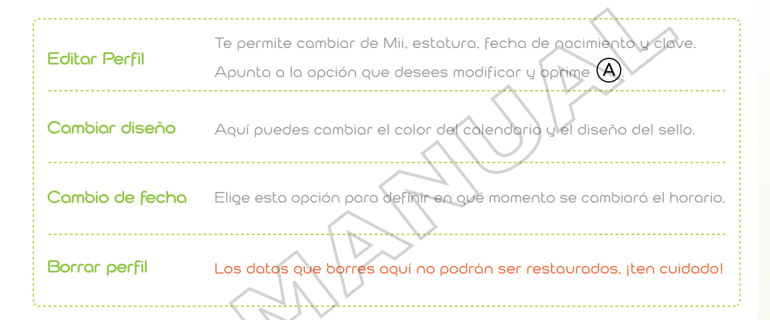
Calendario

La fecha actual se resalta en color amarillo. Los días en los que hayas completado una prueba física se marcan con un sello. Si eliges una fecha sellada, podrás ver información detallada de la prueba física que tomaste ese día. La bandera roja representa el día que fijaste como la fecha límite para alcanzar tu objetivo.



● Configuración

Aquí puedes modificar tu perfil y hacer ajustes al juego.



Editar Perfil	Te permite cambiar de Mii, estatura, fecha de nacimiento y clave. Apunta a la opción que desees modificar y oprime Ⓐ.
Cambiar diseño	Aquí puedes cambiar el color del calendario y el diseño del sello.
Cambio de fecha	Elige esta opción para definir en qué momento se cambiará el horario.
Borrar perfil	Los datos que borres aquí no podrán ser restaurados, ¡ten cuidado!

● Gráficos

Puedes seguir el progreso de tu IMC, peso, edad Wii Fit y saldo Wii Fit P. 61 en este sencillo gráfico. Selecciona los diferentes botones para ver diferentes gráficos. Señala al gráfico, mantén oprimido Ⓐ y mueve el Wii Remote para desplazar la información.



Botón para cambiar de gráfico

Botón para cambiar de gráfico

Usa + para alejarte y – para acercarte.

Actividades hechas fuera de Wii Fit Plus

En Gráficos, bajo Saldo de Wii Fit también podrás registrar cualquier actividad realizada afuera de Wii Fit Plus. Elige el Diario de actividades y registra la intensidad y la duración de tus ejercicios.

En los gráficos de Cintura y Pasos podrás ingresar la talla de tu cintura y la cantidad de pasos que hayas tomado cada día. Elige Añadir e introduce el valor.

* Puedes ingresar valores en el Diario de Actividades, así como gráficos de cintura y pasos para bebés y mascotas.





Prueba física

En la prueba física utilizarás la Wii Balance Board para medir tu centro de gravedad, IMC y condición física. Con estos datos podrás determinar tu edad Wii Fit.

* Solo puedes efectuar una prueba física por día.

* La prueba física no puede ser realizada por bebés ni mascotas. En Peso del bebé y Peso de la mascota, solamente serán tomados sus pesos al pesar al ayudante del bebé o la mascota y deduciendo su diferencia de peso.

Efectuando una prueba física

1 Comienza una prueba física

Primero, enciende la Wii Balance Board y no te subas a ella hasta que se te indique hacerlo. Entonces, súbete sobre la Wii Balance Board y permite que reconozca tu cuerpo. Ingresa el peso de la ropa que traes puesta: ligera, pesada u otra (ingresa el peso de tu ropa manualmente).

2 Centro de gravedad e IMC

Párate sobre la Wii Balance Board con los pies separados y el cuerpo erguido. Wii Fit revisará el equilibrio de tu postura y tu IMC. También podrás revisar tu peso.

* Oprime ⊕ durante la prueba física para entrar en el menú de pausa.



El punto rojo representa tu centro de gravedad. Trata de mantener el punto rojo en el centro.

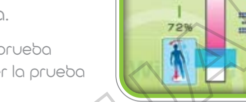
● Información para jugadores menores de 20 años de edad:

* El IMC es una medida que típicamente se usa para calcular el estado físico en adultos, pero Wii Fit Plus fue creado para que jugadores de edades comprendidas entre 2 y 19 años también puedan obtenerlo. Sin embargo, es importante comprender que existen diferencias en el índice de crecimiento, así que estos datos solamente tienen carácter informativo. Si tu altura cambia, afectará a tu IMC, así que mantén las Opciones al día y actualiza la sección de Editar perfil con frecuencia (P. 58).

* Las personas que tengan un físico muscular o pesado pueden tener un IMC mayor, puesto que el músculo pesa más que las grasas. Esto podría provocar errores en los datos.

3 Habilidad atlética

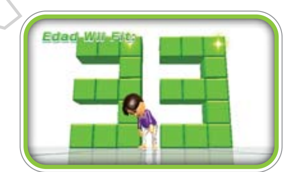
Tu habilidad atlética se determina usando dos ejercicios de equilibrio elegidos al azar. Solo efectúa las pruebas siguiendo las instrucciones de la pantalla.



* La primera vez que efectúes una prueba física solamente tendrás que hacer la prueba básica de equilibrio.

4 Edad Wii Fit

Tu edad Wii Fit es calculada en base a tus resultados de la prueba de equilibrio y se muestra aquí. Tus objetivos pueden incluir el disminuir tu edad Wii Fit.



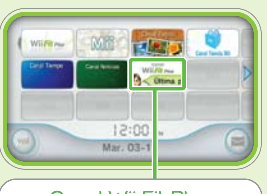
5 Marca tu calendario

Señala la fecha de hoy en el calendario y oprime Ⓐ para poner un sello al final de la prueba.



Canal Wii Fit Plus

Puedes instalar el Canal Wii Fit Plus en el Menú de Wii. Con él, podrás hacer una prueba física o conslutar tus gráficos sin tener que insertar el disco. Puedes instalarlo desde la opción de Configuración (P. 56) al elegir instalar canal. Luego sigue las instrucciones de la pantalla.



Canal Wii Fit Plus

El Canal Wii Fit Plus es compatible con muchas de las nuevas funciones de Wii Fit Plus. Aún cuando tengas ya instalado el Canal Wii Fit, por favor usa el Canal Wii Fit Plus para aprovechar las nuevas funciones.

* Para instalar el Canal Wii Fit Plus necesitas tener espacio suficiente en la memoria de la consola Wii.

* Necesitas el disco de Wii Fit Plus para hacer los ejercicios.



Ejercicios

Wii Fit presenta cinco categorías principales: Tonificación, Aeróbic, Yoga, Juegos de equilibrio y el nuevo modo Ejercicios Plus. Elige la categoría que prefieras.

* Los resultados individuales variarán.

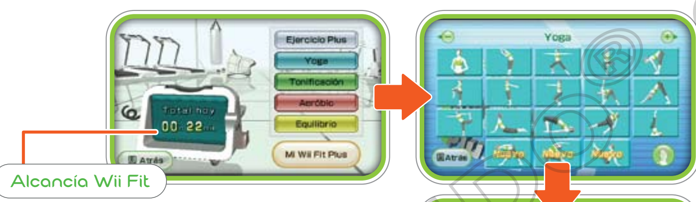
* No te esfuerces demasiado. Es importante que no entrenes demasiado a diario, así que ten en mente la cantidad de tiempo que pasas entrenando.

* Existen ejercicios que requieren del uso del Wii Remote y el Nunchuk™. Sigue las instrucciones de la pantalla para obtener más información.

Comienza a entrenar

Selecciona la categoría y la actividad que quieras hacer y elige Comenzar para iniciarla. Algunas actividades estarán marcadas como para usuarios avanzados, o te ofrecerán la opción de elegir la dificultad. También podrás elegir la opción de Mi Wii Fit Plus P. 63.

* No elijas los ejercicios avanzados hasta que no hayas dominado las actividades de menor intensidad.

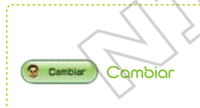


Alcancía Wii Fit

Al igual como con tu entrenamiento diario, acumularás saldo Wii Fit y lo depositarás en tu Alcancía Wii Fit. Entre más deposites, más actividades se desbloquearán.

MET

Un MET representa cuánto esfuerzo se necesita para hacer un movimiento. Entre más alto sea este valor, mayor será la cantidad de calorías que quemarás en un periodo de tiempo.



Cambiar — Puedes cambiar temporalmente de Mii desde la pantalla de selección de actividades. Si eliges un Mii que tenga datos de usuario asociados con él, el saldo Wii Fit será aplicado a los datos de usuario del dueño de ese Mii. Si quieres volver a usar tu Mii original, elige el icono de cambio una vez más o regresa a la pantalla de selección de actividades.

Cambiar entrenador — En la pantalla de ejercicios de Yoga y Tonificación, elige este icono para cambiar de entrenador.

● Preparación para el ejercicio

Enciende la Wii Balance Board, párate sobre ella cuando el juego te lo pida y espera a que reconozca tu cuerpo. En Yoga y Tonificación podrás seguir a tu entrenador mientras que efectúas los movimientos. Cambia el ángulo de la cámara al oprimir arriba y abajo en ✚ para encontrar la vista de tu entrenador que más te guste. Cuando hayas terminado, sigue las instrucciones de la pantalla para comenzar a entrenar.



Para seguir los movimientos, simplemente copia los movimientos de tu entrenador.

* Asegúrate de estirarte y calentarte antes de comenzar estos ejercicios.

* Ponte ropa cómoda que no contenga piezas de metal cuando estés entrenando.

Pausar el ejercicio

Oprime (+) durante la actividad o ejercicio para entrar en el menú de pausa y parar de entrenar por un momento. Oprime (+) de nuevo o selecciona Continuar para seguir entrenando. Elige Repetir para comenzar el ejercicio desde el principio y Salir para regresar a la pantalla de selección de ejercicios.

Terminar el ejercicio

Cuando completes una actividad, recibirás una puntuación basada en tu rendimiento. Si consigues una de las 10 mejores puntuaciones de esa actividad, aparecerás en la clasificación. Tu consumo de calorías también aparecerá cuando termines. Una vez que veas esto, oprime (A). Elige Repetir para comenzar la actividad de nuevo. Elige Salir para regresar a la pantalla de selección de ejercicios.

* El consumo de calorías es calculado de manera automática en base al valor MET de cada ejercicio, el tiempo transcurrido y el peso del usuario que haya sido registrado en la prueba física. La exactitud puede ser afectada por diferencias individuales y de uso.

⚠ ADVERTENCIA – Lesiones causadas por la preexistencia de condiciones médicas

El uso de la Wii Balance Board podrá requerir distintos grados de actividad física. Consulte con un médico antes de usar este producto si usted:

- está o pudiera encontrarse embarazada,
- tiene problemas cardiacos, respiratorios, de espalda, articulaciones, u ortopédicos,
- padece de hipertensión,
- tiene dificultad para realizar actividades físicas, o
- ha recibido una recomendación para reducir su nivel de actividad física.

Si al usar la Wii Balance Board experimenta cansancio excesivo, falta de aliento, endurecimiento del pecho, mareos, incomodidad o dolor, INTERRUMPA SU USO INMEDIATAMENTE y consulte a un médico.



Mi Wii Fit Plus

En Mi Wii Fit Plus puedes personalizar tus entrenamientos o elegir entre una lista de programas diseñados para ayudarte a conseguir ciertas metas.

Pantalla de Mi Wii Fit Plus

En la pantalla de Mi Wii Fit Plus aparecen tres modos disponibles: Programa Plus, Mi programa y Favoritos.

También puedes ver las calorías consumidas cuando estén disponibles, cambiar de entrenador, consultar tu saldo Wii Fit y la descripción de un MET desde aquí.



Pantalla de Mi Wii Fit Plus

● Programa Plus

Aquí encontrarás varios programas diseñados para que ejercites zonas específicas como tu espalda o para lograr ciertos objetivos, como aumentar tu relajación o equilibrio. Elige entre los menús de Estilo de vida, Salud, Juventud y Silueta. Dentro de cada categoría puedes elegir entre tres zonas diferentes para concentrarte, ya sea una sola o las tres actividades al elegir Empezar.



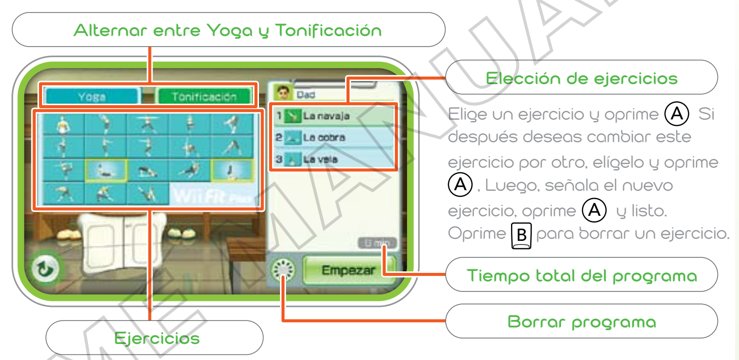
Combinar programas

Puedes crear tu propio programa al combinar varios programas. Elige los programas que te gustaría combinar y elige Empezar.



● Mi programa

Elige cualquiera de tus ejercicios favoritos de las actividades de Yoga y Tonificación para crear tu programa personalizado. Apunta el ejercicio y oprime Ⓐ. Cuando hayas construido tu programa, elige Empezar para iniciar tu entrenamiento.



Elección de ejercicios: Elige un ejercicio y oprime Ⓐ. Si después deseas cambiar este ejercicio por otro, elígelo y oprime Ⓐ. Luego, señala el nuevo ejercicio, oprime Ⓐ y listo. Oprime Ⓑ para borrar un ejercicio.

Ejercicios: Los ejercicios que ya hayas elegido tendrán un marco amarillo.

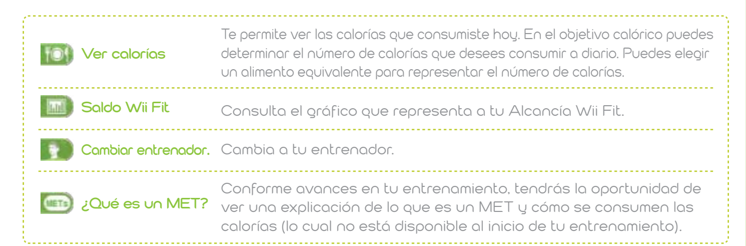
● Favoritos

En el menú de Frecuentes aparecerán los 10 ejercicios que realices más a menudo. Bajo Recientes y Menos aparecerán los que hayas hecho recientemente y los que hagas con menor frecuencia, respectivamente.



● Otros iconos

Al elegir estos iconos podrás ver tu consumo de calorías, tus gráficos o cambiar de entrenador.



Ver calorías	Te permite ver las calorías que consumiste hoy. En el objetivo calórico puedes determinar el número de calorías que desees consumir a diario. Puedes elegir un alimento equivalente para representar el número de calorías.
Saldo Wii Fit	Consulta el gráfico que representa a tu Alcancía Wii Fit.
Cambiar entrenador.	Cambia a tu entrenador.
¿Qué es un MET?	Conforme avances en tu entrenamiento, tendrás la oportunidad de ver una explicación de lo que es un MET y cómo se consumen las calorías (lo cual no está disponible al inicio de tu entrenamiento).

* Los alimentos mostrados como ejemplos de contenido calórico fueron elegidos de la base de datos nacional de nutrientes para una referencia estandarizada. http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/ (Fecha de consulta: 20/Mayo/2009)



Mapa de la isla Wuhu

Este es un mapa de la isla que puedes explorar mientras corres, andas en bicicleta o realizas otras actividades en Wii Fit Plus. Usa este mapa para ubicarte y ver a donde quieres ir.

